№26 (424) декабрь 2012–январь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Не гадай, что будет, береги, что есть!

СТР. 24

16+

Актуальная тема

Скользко: учимся падать

Рискуют оступиться и упасть на ровном месте все, не говоря уже о пожилых людях. Как устоять на ногах и не получить переломов.

1 **Выбирайте безопасную обувь.** Меньше всего скользит обувь с резиновой подметкой. Если у вас такой нет, наклейте на подошву кусочек поролона толщиной около 1 см или обычный лейкопластырь на тканевой основе.

2 **Смотрите под ноги.** Старайтесь обходить скользкие участки, особенно если они идут под горку. Держитесь подальше от железных люков — они покрыты ледяной пленкой. Обледенелый тротуар, припорошенный снегом, не менее опасен. Лучше ориентироваться на чужие следы.

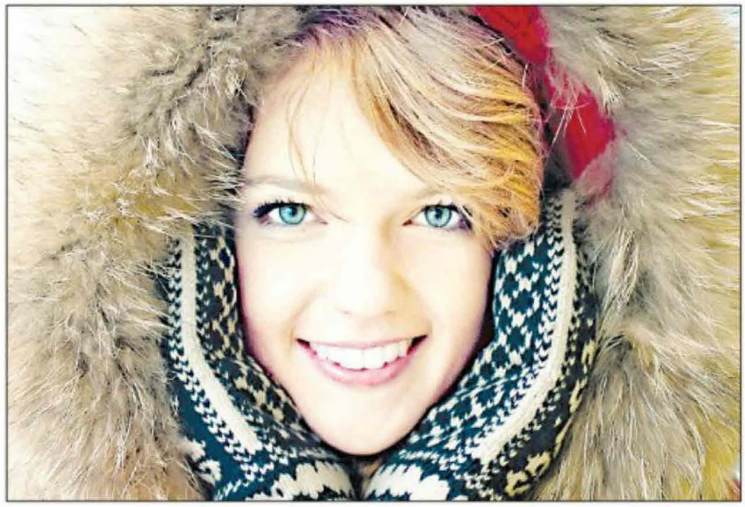
3 **Учитесь ходить, когда скользко.** Наступать на лед обязательно нужно полной стопой, не перекатывая ее с пятки на носок. Ноги расслабьте в коленях и слегка согните, корпус немного наклоните вперед. Руки не держите в карманах: это может привести к сложным переломам в локте. В любом случае максимально напрягите все мышцы. Рекомендация падать, расслабившись, неверна: в этом случае на кости приходится большая сила удара и риск перелома возрастает.

4 **Хрупкий возраст.** У людей старше 50 лет риск перелома зимой выше, чем у других. С возрастом у человека уменьшается плотность костной ткани. А остеопороз приводит к тому, что переломы случаются даже при незначительных травмах. К тому же мышцы у людей старшего поколения слабее, а зрение хуже.

5 **Опирайтесь на трость.** Падать на бок, потеряв равновесие, — для пожилых людей плохое решение. Именно так они часто получают перелом шейки бедра — травму, крайне опасную для жизни. В гололед на улицу им желательно вообще не выходить. Если же возникла необходимость, лучше использовать трость с резиновым наконечником.

6 **Следите за порядком в ванной.** Пол здесь должен быть всегда сухим, постелите на него резиновый коврик. В ванну или душевую кабину также желательно положить нескользящую вставку. Ванная комната обязательно должна быть оборудована ручкой, за которую можно держаться, когда забираетесь в ванну. И еще одной — чтобы было проще вставать.

А. Н. Стяжко, травматолог, врач I категории



Полезно знать

● Ученые из Германии выяснили, что пищевые добавки с кальцием вредны для сердца. Так что принимать их нужно с большой осторожностью. Дело в том, что избыток кальция откладывается в сосудах и способствует образованию бляшек и тромбов. Полезнее получать кальций с пищей.

● Американские специалисты нашли взаимосвязь между пародонтитом и болезнью Альцгеймера. Риск развития болезни Альцгеймера у пожилых людей с пародонтитом в 6 раз выше, чем у их ровесников со здоровой полостью рта. А у беременных женщин, страдающих пародонтитом, риск преждевременных родов повышен в 7,5 раза.

● Китайские эксперты установили: капуста настолько полезна, что помогает даже при раке груди. Также полезны горчица, репа, брокколи, руккола, китайская и цветная капуста. Не случайно те, кто часто ест эти овощи, живут дольше и реже сталкиваются с повтором опасной болезни.

Новости

АЛКОГОЛИКОВ ВВОДЯТ... В ЗАПОЙ

Клиники, оказывающие помощь алкоголикам, в нашей стране работают давно. Новшеством стало появление центров, где в запой... вводят. Такой способ похудеть называется «пьяная голодовка». Пациентам-женщинам на две недели устраивается самый настоящий запой, во время которого они совершенно не чувствуют голода. Из запоя «диетологи» обещают вывести, однако этого может и не случиться.

ЯЗЫК С ЗАПЛАТКОЙ ЗАСТАВИТ ХУДЕТЬ

Новую медицинскую процедуру рекламирует в России, Украине и за рубежом пластический хирург Николай Чугай. В ходе простейшей операции желающим похудеть в язык вживляется пластмассовая пластинка размером с почтовую марку. Не мешающая говорить пластмасса превращает процесс принятия пищи в муку. Люди с «залатанными» языками вынуждены есть жидкую низкокалорийную пищу и теряют около 10 кг в месяц.

НАСТРОЙТЕСЬ НА КОМЕДИЮ

Ученым удалось доказать, что после просмотра фильмов о терактах, катастрофах, убийствах почти у всех телезрителей с хроническими болезнями ухудшается состояние. Поэтому в больничных палатах телевизоры должны быть настроены только на развлекательные каналы и комедийное кино. Но даже если вы здоровы, не стоит по несколько раз в день смотреть страшное кино. Для организма это крайне неполезно.

Ищем причину *Сам себе диагност*

Не хватает воздуха...

О КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГОВОРИТ ОДЫШКА.

*** Сердечная недостаточность.** Вдох затруднен, нехватка воздуха ощущается после еды или физических нагрузок. Дыхание хриплое. Боль за грудиной. Часто отекают ноги. Руки и стопы постоянно холодные. Причина проблемы в том, что сердце не справляется с нагрузкой, замедляется кровоток в сосудах легких, кровь плохо насыщается кислородом. **Необходимо:** консультация кардиолога, ЭКГ. Скорее всего, врач назначит лекарства. Научитесь снимать напряжение, ешьте больше жирной морской рыбы, овощей и фруктов.

*** Стенокардия.** Одышка возникает даже при незначительной физической нагрузке: при разговоре, после еды, во время ходьбы. При увеличении нагрузки приступы усиливаются, возникает резкая боль в груди, чувство сжатости в горле. **Необходимо:** как можно скорее проконсультироваться с кардиологом — приступы стенокардии могут быть опасны. Врач назначит ЭКГ, ренген грудной клетки, анализ крови. Снять острый приступ помогают специальные препараты и покой.

*** Пневмония.** Вы недавно переболели ОРВИ или гриппом, но до конца так и не выздоровели. Одышка усиливается при ходьбе. Температура нормальная или чуть повышена, постоянная слабость. Возможны несильные боли в груди. **Необходимо:** консультация пульмонолога, рентген легких, клинический анализ крови.

*** Плеврит.** Резкая боль в груди при вдохе-выдохе, сильный сухой кашель. Дыхание поверхностное, постоянное ощущение нехватки воздуха. Как правило, температура повышена, тело ломит. **Необходимо:** рентгенография грудной клетки, общее обследование и анализ крови, чтобы установить причину плеврита. Часто он возникает как осложнение после ОРВИ.

*** Бронхиальная астма.** Короткий вдох, тяжелый свистящий выдох. Пытаясь сделать глубокий вдох, вы непроизвольно начинаете задействовать в дыхании мышцы плечевого пояса, спины, живота. Часто к этому добавляется кашель с вязкой мокротой. **Необходимо:** консультация пульмонолога и аллерголога-иммунолога. Пульмонолог проверит функцию дыхания; аллерголог выявит или исключит чувствительность к физическим нагрузкам, аллергенам и холодному воздуху.

*** Невроз (психогенная одышка).** Периодически, особенно после стресса, возникает чувство, что не хватает воздуха. В эти моменты вы непроизвольно начинаете дышать часто и поверхностно, «по-собачьи» (до 50-70 вдохов-выдохов в минуту). Иногда эта проблема возникает после черепно-мозговой травмы, при межреберной невралгии. **Необходимо:** консультация психоневролога. При затрудненном дыхании важно переключить внимание, отвлечься, для этого можно попытаться задержать дыхание, а после дышать глубоко и медленно. Полезно принимать успокаивающие средства.

О. В. Велихов, терапевт, врач высшей категории

Цифры и факты

■ НЕСКОЛЬКО ТОНКИХ СЛОЕВ ОДЕЖДЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ ХОЛОДА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ОДИН ТОЛСТЫЙ.

■ БОЛЬШИЕ КАПЮШОНЫ В 2 РАЗА СУЖАЮТ ПОЛЕ ЗРЕНИЯ, ПОЭТОМУ ИХ ОБЛАДАТЕЛИ НЕРЕДКО ПОПАДАЮТ В ДТП.

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЕСТ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ, ОН СЪЕДАЕТ МЕНЬШЕ.

Ёшкин кот!

Пенсионеры в России пинаются, как футболисты...

Что про нас пишут, думают и говорят иностранцы.

* Испанцы считают нас сладкоежками. В турагентствах, отправляющих испанцев в Россию, предупреждают: «Если вас пригласят в гости, не удивляйтесь, если после трапезы из тяжелых блюд вам предложат еще торт с жирным кремом и пряники». Кстати, главным блюдом русской кухни в Испании считают украинский борщ.

* Немцы, отправляясь в Россию, осведомлены о том, что водители у нас не тормозят перед пешеходами, а специально увеличивают скорость. Они не собираются никого убить, а просто хотят увидеть страх в глазах пешеходов. И еще немцев предупреждают: «В дождливую погоду не рекомендуется носить светлую одежду. Вас могут обрызгать ради смеха».

* В Англии туристам настоятельно советуют обходить стороной российских пенсионеров: «В транспорте они пинаются, как футболисты».

* Итальянцев предупреждают: «Не улыбайтесь в России незнакомцам на улице. Они могут подумать, что у них грязная одежда».

* Японцы убеждены, что, будучи в России, туристы обязаны купить по матрешке всем своим родственникам. Забыли жители Страны восходящего солнца, что на самом деле наши матрешки родом из... Японии.

Новый год идёт!

ХОЧЕТСЯ ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД ТАК, ЧТОБЫ ЭТО ЗАПОМНИЛОСЬ. ПРОЧТИТЕ ЭТИ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ И, ВОЗМОЖНО, ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧЕГО ДЕЛАТЬ ВСЕ-ТАКИ НЕ СТОИТ.

* Начинайте отмечать Новый год задолго до 31 декабря: с коллегами, родственниками, подругами, знакомыми по последнему отпуску, друзьями детства. Причем каждый раз наедайтесь, напивайтесь и веселитесь до упаду. Тогда к празднику вы подойдете без сил и всякого желания веселиться. А на вино и деликатесы будете смотреть с отвращением.

* Постарайтесь отличиться на корпоративной вечеринке. Пусть первая порция горячительного упадет непременно в голодный желудок. Наутро, с трудом вспоминая вчерашнее, вы станете уверять окружающих, что выпили всего глоток шампанского. Но это будет завтра. А сегодня... схватите за грудки какого-нибудь тихоню и, загнав его в угол, тяжело дыша, спросите: «Ты мужик или нет?» Если все это выполните, то завтра у вас будет не только головная боль, но и невыносимое чувство стыда.

* Хорошо заранее устроить вечеринку для родственников — особенно тех, кого вы не любите. Если тетя Галя уже пять лет не разговаривает с тетей Надей — позовите их обеих. Пусть выяснят отношения. В результате все ваши близкие разделятся на две группировки и переругаются друг с другом. Если этого почему-то не произойдет, начните выяснять отношения отдельно с каждым гостем. Припомните свекрови, как она специально уронила леденец под кровать, чтобы проверить, нет ли там пыли. А двоюродной сестре — как она в детстве забрала у вас совочек и до сих пор не вернула. Дяде, который после первой рюмки начинает громко петь, незаметно подливайте спиртного. Еще хорошо уронить кусочек жареного цыпленка на одежду человека, которого вы не любите больше всего.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Псориаз и другие недуги

ЧТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ И КАК ЛЕЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ПСОРИАЗ СОЧЕТАЕТСЯ С ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

Псориаз плюс заболевания печени

* Если у вас серьезная форма псориаза, то наверняка вам приходится принимать препараты, которые плохо влияют на печень. В таком случае ваша главная задача — защитить печень. Помогут в этом препараты «Эссенциале Н» или «Эссливер форте».

* Старайтесь максимально соблюдать все рекомендации врача. Полностью откажитесь от алкоголя и курения — это полезно и для печени, и для профилактики обострений псориаза.

* Ограничьте мясо и другую тяжелую пищу, отдавайте предпочтение овощам и зерновым продуктам. Не забывайте, что и печени, и коже нужен витамин Е. Его много в растительных маслах, орехах, семечках, поэтому включайте эти продукты в свой ежедневный рацион. Равно как и чернику, смородину и другие ягоды темного цвета — в них много витамина С и антиоксидантов, очень важных при псориазе и гепатитах.

* Вместо черного чая и кофе для укрепления печени и обогащения организма витаминами пейте напиток из шиповника. Полезен и такой сбор: смешайте по 4 части цветков ромашки, травы зверобоя и листьев шалфея, 3 части травы фиалки трехцветной, 2 части листьев брусники. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите, добавьте в остывший настой 1 чайн. ложку экстракта элеутерококка (продается в аптеке) и пейте по утрам по 150 мл.

Псориаз плюс анемия

* Тяжелые формы псориаза нередко сочетаются с анемией. Это может быть следствием приема токсичных препаратов — например, при использовании цитостатиков развивается анемия, связанная с недостатком фолиевой кислоты. Но у женщин псориаз может сочетаться и с железодефицитной анемией.

* Если уровень гемоглобина снизился, после курса лечения псориаза необходим длительный, в течение нескольких месяцев, прием фолиевой кислоты. При дефиците железа помогут современные препараты, которые также надо принимать длительно, до полного восстановления гемоглобина, и затем еще 1,5-2 месяца, уменьшив дозировку. Только так можно восстановить запасы железа в организме.

* У женщин анемия может быть следствием гинекологических заболеваний. В результате выстраивается целая цепочка: женские проблемы — снижение гемоглобина — обострение псориаза. Поэтому женщинам с псориазом и анемией очень важно пройти полное гинекологическое обследование, включая УЗИ.

* При анемии надо придерживаться диеты. Фолиевой кислоты много в бобовых и злаковых растениях. Регулярное употребление цельнозерновых хлебцев поможет в профилактике фолиеводефицитной анемии. При дефиците железа обычно рекомендуют есть больше красного мяса, например говядины. Но такое питание нежелательно при псориазе. Поэтому запасы гемоглобина лучше восстанавливать при помощи лекарств. А в питании делать упор на кислые фрукты и ягоды, свежевыжатые соки — они помогают усвоению железа из лекарств. Но не увлекайтесь цитрусовыми и соками из них.

Псориаз плюс гипертония

* У обострений псориаза и гипертонии часто один пусковой механизм — эмоциональный стресс. Кроме того, в лечении тяжелой формы псориаза часто используются гормональные препараты, повышающие артериальное давление.

* Если при обострениях псориаза вам назначают препараты для приема внутрь, обязательно обратите внимание, как реагирует на них ваша гипертония. Измеряйте давление не реже двух раз в день.

* Постарайтесь оградить себя от стрессов и нервных перегрузок. При необходимости и после консультации с врачом попринимайте успокаивающие препараты.

* Ограничьте употребление животных жиров, сладостей, копченостей и алкоголя. Поменьше солите пищу, приправы используйте по минимуму, так как острая, соленая и пряная пища приводит к обострению и гипертонии, и псориаза.

* Лечебным эффектом обладают хвойно-валериановые ванны. Они полезны и для кожи, и благотворно влияют на гипертоников, так как успокаивают и нормализуют сон. 1 кг смеси из еловых игл, мелко нарезанных веточек и измельченных еловых шишек кипятите 30 минут в 7-8 л воды. Затем готовый отвар плотно закройте и дайте ему настояться 12 часов. Хвойный настой должен приобрести коричневый цвет. Влейте его в ванну с водой 36-40°С, добавьте 50 мл настойки валерианы. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Принимайте ванны через день, курс лечения 10 процедур.

Псориаз плюс дисбактериоз

* Псориаз нередко обостряется после приема антибиотиков. И немалую роль в этом играет развивающийся в кишечнике дисбактериоз. Поэтому чем реже принимаете антибиотики, тем лучше для вашего кишечника и кожи. Старайтесь принимать все меры для предотвращения инфекций: своевременно лечите зубы, гайморит и тонзиллит. Во время курса антибиотиков принимайте «Хилак форте», «Линекс», «Бифиформ», в том числе и еще в течение двух недель после отмены антибиотиков.

* Есть нужно часто и понемногу. Пища должна хорошо усваиваться. Ограничьте употребление сладостей и цельного молока. Ешьте больше овощей, фруктов и ягод с бактерицидным действием — малину, клубнику, землянику, чернику, клюкву, бруснику, гранаты.

И. С. Середа,
дерматолог,
кандидат медицинских наук

Деревенский крем избавил от прыщей

Меня в армии сильно мучили прыщи на лице, ну и, понимаете, надо мной там смеялись. Помогла мама — прислала из деревни крем, который готовила сама. Это было что-то! Парни просто офигели, как все помогло. Кое-что стал потихоньку спрашивать рецепт. Мама прислала его, и вот я нашел, посылаю вам. Кусок детского мыла натрите на терке и залейте в кастрюльке 0,5 стакана кипятка. Взбивайте вилкой. Постепенно добавляйте туда по 25 мл камфорного, нашатырного и салицилового спирта, по 1 чайн. ложке мелкой соли «Экстра» и порошка буры. Все, кроме соли, мама брала в аптеке. Все взбить до пены, переложить в баночку с крышкой. Раз в неделю, в банный день (но можно и два раза в неделю), мазать мазью лицо и оставлять на 20 минут. Все сошло. Спасибо тебе, мама!

Д. Кропивняк,
Омская обл.

Проверено на себе

Два полезных рецепта от медицинской сестры

Мне 72 года, по профессии медсестра с 40-летним стажем. Страдаю артрозом коленных суставов, диабетом II типа и всегда нахожу в «Айболите» что-нибудь новенькое для себя. Хочу и сама поделиться двумя испытанными и полезными рецептами.

*** При рожистых воспалениях ног, панарициях, фурункулах** замесите тесто из цветочного меда и муки, выложите на хлопчатобумажную салфетку, раскатайте в лепешку через ткань, затем обильно посыпьте лепешку пищевой содой и хорошенько вотрите ее. Приложите содовой стороной к больному месту, сверху прикройте пергаментной бумагой или куском целлофана и прибинтуйте на сутки. Затем приготовьте новую лепешку и так делайте до полного рассасывания нарыва или снятия воспаления. Взаимодействие щелочной и кислой среды все рассасывает. Застарелые уплотнения лечатся дольше — потребуется 10-12 лепешек, а для свежих достаточно 3-4 лепешек.

*** От кашля.** Этот рецепт подходит для взрослых: 200 г красного сухого вина нагрейте до 60-70°С, в горячее вино добавьте 1 чайн. ложку сливочного масла и 1 чайн. ложку меда. Пейте маленькими глотками по 10-20 г в течение дня. Через 2-3 дня лечение повторите. Кашель быстро проходит.

Желаю всем крепкого здоровья!

Людмила Николаевна Корнилова, Невинномысск, Ставропольский край

Последние 3-4 года ни разу не болела гриппом

Последние 3-4 года ни разу не болела. Даже температура не повышалась.

Думаю, потому, что в огороде большой куст калины вырос и стал обильно плодоносить, а я пила сок этой калины с медом. Ягоды вместе с плодоножками укладываю в 3-литровые банки, пересыпаю сахаром, опускаю в подвал и настаиваю 2-3 недели. Затем через соковыжималку сок сцеживаю, а жмых заливаю теплой кипяченой водой. На другой день ее сливаю и смешиваю с соком. Перед тем как выпить, развожу ложку меда в теплой воде и смешиваю с соком калины. Пью по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

Нина Романовна Стребкова, пос. Новая Ляда, Тамбовская обл.

Полынь снимает боли в суставах

У меня полиартрит, поражены суставы на руках и ногах, нередко воспаляются колени. Особенно тяжело приходится во второй половине осени и начале зимы, когда погода переменчивая и слякотная. Поэтому в это время я особенно стараюсь заботиться о себе. Хочу поделиться с вами рецептом настойки для растирания, которая мне очень помогает, снимает воспаление и отечность. Даже ночью можно спокойно спать без таблеток. Беру аптечную пачку сухой травы полыни, заливаю 0,5 л водки и настаиваю неделю в темном месте. Смазываю суставы вечером, после чего на руки надеваю хлопчатобумажные перчатки, а на ноги — носки. Колени или локти утепляю шарфом.

Р. Е. Новикова,
Пермский край

Чем опасна грыжа пищевода

Сегодня грыжа пищевода — самое частое заболевание пищеварительной системы. Впереди только язва и холецистит. Одна из главных причин болезни — неправильная осанка. Мы часами сидим перед телевизором или компьютером. И «заедаем» свои проблемы, переполняя желудок. А живот увеличивается, внутрибрюшное давление повышается. Вот вам и распластанная диафрагма, и грыжа! Чем опасен такой недуг?

Если через отверстие диафрагмы в грудную полость выходит часть желудка, то при переедании грыжа может давить на сердце, нервные стволы, бронхи. Поэтому возможны внезапные приступы учащенного сердцебиения или астмы. Есть и другие последствия. Например, рефлюкс-эзофагит, воспаление слизистой оболочки пищевода. Причина — заброс желудочного содержимого из грыжи в пищевод. Наиболее опасные осложнения — язва пищевода и его рубцовое сужение. Эзофагит при длительном течении может перерасти в рак слизистой.

Даже если нет тяжелых осложнений, больных часто беспокоит упорная и мучительная изжога. Возникает она после еды, при наклонах вперед и даже в положении лежа. Бывают отрыжка и ощущение комка в горле. А кроме того, жжение и даже внезапные сильные боли, которые могут отдавать и в левое плечо, и в лопатку, как при стенокардии. При этом повышается артериальное давление, ощущаются нехватка воздуха и стесненность в груди. Ночью сильное слюноотделение, приступы кашля и удушья, а к утру осиплость. Все эти пугающие симптомы, если не знать их причины, могут довести и до невроза. Что можно сделать в таких случаях?

*** Спать надо на жесткой кровати с поднятым изголовьем.** Лучше выбрать такую подушку, чтобы спать почти в сидячем положении.

*** Похудейте и не переедайте.** Есть малыми порциями не менее 4 раз в день и не позже чем за 2-3 часа до сна.

*** Откажитесь от алкоголя, курения, привычки запивать еду.** Придется исключить шоколад, кофе, апельсины, а также все жирное, острое, газообразующее. Вредны горох, фасоль, капуста, молоко, хлеб, газированные напитки.

*** Не допускайте повышения внутрибрюшного давления.** А значит, исключите запоры, не носите тугие пояса и корсеты.

*** Вам противопоказаны тяжелый физический труд, качание пресса, частые наклоны.**

*** Советуем пить горячую воду перед едой** по 1/2-1 стакану или заваривать травки, понижающие кислотность.

*** После еды обязательно гуляйте** 1 час или хотя бы находитесь в вертикальном положении. Держите осанку. Выпрямитесь и подтяните живот!

*** От изжоги можно заваривать семена льна:** 2 ст. ложки на 0,5 л воды, кипятите на медленном огне 10 минут и остудите. У вас получится кисель, который надо пить по 3/4 стакана.

Кроме того, врач может назначить лекарства, обволакивающие слизистую и снижающие кислотность в желудке.

В. И. Таранова,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Тест-диагностика

Грозит ли вам нервный срыв?

1. Вам трудно обратиться к кому-то за помощью?
Да, всегда — 3; очень часто — 2; иногда или никогда — 0.

2. Вы думаете о своих проблемах, когда отдыхаете?
Очень часто — 5; часто — 4; иногда — 2; очень редко или никогда — 0.

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете желание сделать это вместо него?
Да, всегда — 5; очень часто — 4; иногда — 2; очень редко или никогда — 0.

4. Подолгу переживаете из-за неприятностей?
Постоянно — 5; часто — 4; иногда — 2; очень редко или никогда — 0.

5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?
Один-три часа или больше — 0; меньше часа — 2; не успеваю — 4.

6. Вы перебиваете собеседника, который объясняет что-то с излишними подробностями?
Да — 4; не всегда, но часто — 3; в зависимости от обстоятельств — 2; редко — 1; нет — 0.

7. О вас говорят, что вы вечно спешите?
Да, это так — 5; я часто спешу — 4; спешу, как и все, иногда — 1; спешу только в исключительных случаях или никогда — 0.

8. Вам трудно отказаться от вкусной еды?
Да, всегда — 3; часто — 2; редко или никогда — 0.

9. Приходится ли делать несколько дел одновременно?
Я так и делаю — 3; бывает — 2; очень редко — 1; никогда — 0

10. Случается, что вы во время разговора думаете о другом?
Очень часто — 5; часто — 4; иногда — 1; редко или никогда — 0.

11. Не кажется ли вам порой, что люди говорят о скучных или пустых вещах?
Очень часто — 5; часто — 4; иногда — 1; редко или никогда — 0.

12. Вы нервничаете, стоя в очереди?
Всегда — 4; часто — 3; иногда — 1; редко или никогда — 0.

13. Вы любите давать советы?
Да, всегда — 4; очень часто — 3; иногда — 1; редко или никогда — 0.

14. Долго колеблетесь, прежде чем принять решение?
Да, всегда — 3; очень часто — 2; часто — 1; очень редко или никогда — 0.

15. Как вы говорите?
Торопливо или скороговоркой — 3; быстро — 2; спокойно (медленно или важно) — 0.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

от 45 до 63. Вам реально угрожает нервный срыв. Измерьте кровяное давление и содержание холестерина в крови. Притормозите. Измените образ жизни или срочно уезжайте в отпуск.

От 20 до 43. Нервное напряжение мешает вам в общении с другими людьми. Оно часто возникает из-за того, что вы долго сомневаетесь, прежде чем принять решение. Относитесь к жизни спокойнее, учитесь расслабляться.

До 19. Вам удается сохранить спокойствие и уравновешенность в любой ситуации. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимание на пустяки.

0 очков. Если вы отвечали честно, то единственная опасность, которая вам грозит, — скука. Но нервного срыва у вас точно не будет никогда.

Кубики льда

■ ЕСЛИ НАДО ВЫПИТЬ ЛЕКАРСТВО, ВКУС КОТОРОГО НЕПРИЯТЕН, ПОДЕРЖИТЕ ДО ЭТОГО ВО РТУ КУБИК ЛЬДА — И ВЫ НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ НЕПРИЯТНЫЙ ВКУС ЛЕКАРСТВА.

■ СУП ОЧЕНЬ ГОРЯЧИЙ? ПОЛОЖИТЕ В ТАРЕЛКУ КУБИК ЛЬДА, И СУП БЫСТРО ОСТЫНЕТ.

Бальзамы от туберкулёза

*** Липово-березовый.** На 1,3 кг липового меда возьмите 1 стакан мелко нарубленного алоэ, 150 г березовых почек, 100 г оливкового масла, 50 г цветков липы и 0,5 л воды. Мед выложите в эмалированную кастрюлю, растопите, добавьте алоэ и хорошо проварите смесь. Отдельно заварите в 0,5 л кипятка березовые почки и липовый цвет, кипятите 3-5 минут. Когда мед остынет, влейте в него процеженный липово-березовый отвар и хорошо перемешайте. Полученную смесь разлейте в 2 бутылки из-под шампанского, закройте пробками и храните в холодильнике. Перед употреблением смесь взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости после двухнедельного перерыва повторите лечение.

*** Травяной.** Нарежьте как можно мельче 400 г листьев подорожника, засыпьте 500 г сахара, смешайте, поставьте на медленный огонь и томите до тех пор, пока смесь не станет светло-коричневого цвета. Переложите ее в банку и принимайте по 1 ст. ложке натощак.

*** Луковый.** Мелко нарежьте 0,5 кг очищенного лука, смешайте с 0,5 кг сахара и 50 г меда. Смесь залейте 1 л холодной воды, поставьте на небольшой огонь, кастрюлю плотно закройте крышкой и томите 3 часа. Крышку не открывайте, пока сироп не остынет. Перелейте жидкость в литровую банку, а лук переложите в пол-литровую. Вначале съешьте 1 ст. ложку лука, потом 1 ст. ложку сиропа — и так 5-6 раз в день. Сироп храните в холодильнике, перед употреблением подогревайте до теплого состояния. Курс лечения — 1 месяц.

*** Ореховый.** Перемелайте 5 ст. ложек грецких орехов, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку сока алоэ, сок 2 лимонов. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц, через 2-3 недели лечение повторите.

МУЖИКИ — КАК КУРЫ: ДВАДЦАТЬ МЕТРОВ ОТ ДОМА — И УЖЕ НИЧЬИ.

Полезно знать

● **Для разжижения крови** смешайте в миксере 3 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке красного вина, уксуса и оливкового масла и настаивайте 3 часа. Треть смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте, а две оставшиеся порции выпейте по одной через каждые 6 часов в течение суток, также размешав в стакане горячей воды.

● **Чтобы укрепить сердечную мышцу,** 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника залейте на ночь в термосе 2 стаканами кипятка. Утром настой процедите, охладите, смешайте с 1 ст. ложкой меда, разделите на 3 приема и принимайте перед едой.

● **При усталости и переутомлении** полезна вода, в которой варился тщательно вымытый картофель в кожуре (только варить его надо не до конца). Такую воду надо пить по 1 стакану 3 раза в неделю. Курс такого лечения для укрепления иммунитета можно повторять несколько раз в месяц.

Пригодится

ПРИ кашле натрите на пластмассовой терке яблоки, пюре смешайте в равных частях с измельченным репчатым луком и медом и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

ПРИ гриппе смешайте по 1 ст. ложке липового цвета и малины, залейте 2 стаканами кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 15 минут, процедите, добавьте 2 ст. ложки меда. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до выздоровления.

ПРИ ангине смешайте 250 г творога и 200 г мелко нарезанного лука. Смесь слегка нагрейте на пару, распределите по марле и приложите к горлу. Сверху перевяжите сухим полотенцем и держите компресс 30 минут.

МАНДАРИНЫ прекрасно очищают бронхи. Поэтому в период простуды нужно съедать по 3-5 мандаринов и желательно с кожурой (в ней содержится много фитонцидов, убивающих бактерии).

Прикинь на себя — **На приёме у эндокринолога**

Спрашивали? Отвечаем

...А Я ВСЁ ПРОДОЛЖАЮ РАСТИ

Мне 22 года, рост 193 см, а я все продолжаю расти. Разве это нормально? Что мне делать? Как остановить свой рост и к какому врачу обратиться?

М. Жарова, Липецкая обл.

Скорее всего, у вас эндокринологическая проблема — в избытке вырабатывается так называемый гормон роста — соматотропин. Именно он отвечает за размер костей всего скелета. При его избыточном выделении развивается гигантизм — такой диагноз ставится, если рост женщины превышает 190 см, а мужины — 200 см. Что делать в таком случае? Прежде всего надо обратиться к квалифицированному эндокринологу, и он направит на обследование. Сначала надо сдать кровь на соматотропин, затем провести магнитно-резонансную или компьютерную томографию головы. Делается это с одной единственной целью — исключить новообразование гипофиза. Именно в нем и происходит выработка гормона роста, а при опухоли его синтез увеличивается. Пропорционально этому увеличивается и содержание соматотропина, следствие — гигантизм. При этом диагнозе более чем в 90% случаев выявляют опухоль в гипофизе, поэтому надо пройти полное обследование головного мозга.

Съев за день два банана, вы восполните недостаток калия в организме и избавитесь от слабости, усталости, станете сообразительнее и активнее.

ЗАЧЕМ СТОЛЬКО РАЗ СДАВАТЬ АНАЛИЗ?

Мой врач назначил мне анализ на соматотропный гормон, и мне пришлось сдавать его трижды. Зачем столько раз повторять одно и то же исследование?

Олег Жданько, Новосибирская обл.

Для выявления заболевания врачи назначают анализ крови на соматотропин. Если показатель этого гормона изначально превышает норму, то диагноз можно поставить без особых проблем. Но, к сожалению, так случается очень редко, и одного анализа бывает недостаточно. Дело в том, что у большинства больных содержание соматотропина не повышено — в этом случае врач назначает нагрузочный тест с глюкозой. Человеку дают выпить сладкую воду и через некоторое время повторно определяют содержание гормона роста. Если его уровень становится ниже, значит, человек здоров, а если остается на прежнем уровне или же увеличивается, то болен.

НАШЛИ КАКОЙ-ТО «ХОЛОДНЫЙ УЗЕЛ»

Сделали обследование щитовидки и нашли какой-то «холодный узел». Что это такое и что с ним делать дальше?

М. В. Семенова, Саратовская обл.

«Холодными» называют узлы, которые не вырабатывают гормоны щитовидной железы. Иногда их еще называют «немыми узлами». Чаще всего за такими узлами наблюдают, при необходимости — удаляют. «Горячие» узлы в избытке вырабатывают гормоны, что приводит к тиреотоксикозу — базедовой болезни. Поскольку такие узлы активно накапливают радиоактивный йод, их легко можно увидеть. Наличие «горячих узлов» и повышение уровня гормонов щитовидной железы — показание к операции.

КАКОЙ ОРГАН ЗАМЕНИТ ЩИТОВИДКУ?

У меня удалена часть щитовидки. Может ли какой-нибудь другой орган выполнять ее недостаточную функцию?

А. Коваленко, Смоленская обл.

Гормоны, которые образуются в щитовидной железе, больше не могут вырабатываться нигде. Иногда после удаления части щитовидной железы оставшаяся часть полностью берет на себя ее функцию и обеспечивает организм гормонами. В таком случае никаких изменений в других органах и системах не происходит. Но чаще оставшаяся часть щитовидной железы недостаточно выполняет гормональную функцию, поэтому до конца жизни приходится принимать гормонозаместительное лечение.

ПОСИДЕЛА НА ЖЁСТКОЙ ДИЕТЕ...

Около года сидела на жесткой диете, похудела на 25 кг. Могло ли это спровоцировать образование узла в щитовидной железе? Чем опасен узелок размером 0,7 см?

М. Задыкова, Карачаево-Черкесия

Серьезная «встряска» организма голоданием и диетами очень часто сопровождается различными нарушениями здоровья. Но непосредственно на состояние щитовидной железы соблюдение жесткой диеты не влияет, правда, только в том случае, если ваш организм все это время получал достаточное количество йода с пищей, водой или витаминами.

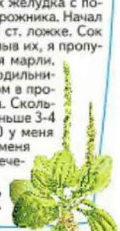
В большинстве случаев узлы, не превышающие размером 1,5 см, особой опасности не представляют. Однако надо постоянно наблюдаться у эндокринолога и регулярно делать УЗИ щитовидной железы.

Л. Н. Хлыщева, эндокринолог, врач высшей категории

От язвы желудка мне помог сок подорожника

У меня сильно болел желудок, видимо, из-за того, что нерегулярно питался. Пошел к врачу. Оказалось, что у меня гастрит с пониженной кислотностью. В одной местной газете прочитал заметку о том, что при болезнях желудка с пониженной кислотностью хорошо помогает сок подорожника. Начал я регулярно принимать сок подорожника до еды по 1 ст. ложке. Сок готовил только из листьев. Тщательно очистив и промыв их, я пропускал листья через мясорубку и отжимал через 2 слоя марли. Летом порцию сока готовил на 1-2 дня и хранил в холодильнике. На зиму сок консервировал с медицинским спиртом в пропорции 4:1, т.е. на 4 стакана сока брал 1 стакан спирта. Сколько времени принимал подорожник, не помню, но не меньше 3-4 месяцев. Боли в желудке прекратились. Лет через 20 у меня снова начал болеть желудок. Рентген показал, что у меня в желудке зарубцевавшаяся язва. Я опять взялся за лечение подорожником, и боли вскоре прошли.

С. В. Омельченко, Воронежская обл.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебная гимнастика

После перелома шейки бедра

После перелома шейки бедра упражнения выполняются сидя или лежа. После такого тяжелого перелома восстановление продолжается иногда несколько лет. Все зависит от возраста страдальца.

И очень важно вовремя начать делать правильные движения в суставах (особенно коленном и тазобедренном) — это предотвратит артроз. Не спешите, все упражнения выполняйте в обычном темпе, при малейшей боли прекратите занятие.

1. Выполняйте упражнение на диване или коврике. Лягте на живот, руки можно вытянуть вдоль тела или положить под голову. Под ступни положите подушечку. Расслабьтесь и начинайте легонько перекатываться на животе влево-вправо. Очень осторожно! Амплитуда движений должна быть не более 2-3 см. Когда перекатываетесь, слегка покачивайте бедрами вправо-влево. Нельзя поднимать таз и напрягать мышцы! Начинайте с 3 минут 2 раза в день и доведите до 3 раз в день по 10 минут.

2. Выполняйте лежа на спине, положив под колени валик или подушечку. Оно обычно нравится всем, потому что во время его выполнения можно смотреть телевизор, разговаривать или читать. Ноги вытяните и немного расставьте в стороны, делайте движения попеременно каждой ногой, поворачивая ее внутрь и наружу. Амплитуда очень маленькая — 0,5-1 см.

3. Это легкое упражнение. Сядьте на кровать или на стул, поставьте стопы плотно на пол, колени должны быть на ширине плеч. Сводите-разводите колени с очень маленькой амплитудой — в 0,5-1 см. Вначале нужно фиксировать колени руками, чуть позже упражнение можно выполнять без помощи рук. Если появится хоть малейшая боль, уменьшите амплитуду движений, расслабьтесь или переставьте ноги чуть шире или уже.

Все три упражнения одинаково эффективно воздействуют на суставы, поэтому можете выполнять любое, какое вам больше по душе. Не надо делать одно за другим и повторять до изнеможения. Вполне достаточно заниматься 3-4 часа в день, равномерно распределив нагрузку.

Упражнение для самых ослабленных лежачих больных. Сделайте петлю из широкого полотенца и подвесьте над кроватью в ногах на высоте около 25 см. Лежа на спине вложите в петлю ногу где-то до середины икры, полностью расслабьте и покачивайте ею вправо-влево. Можно также сгибать-разгибать ногу в колене. Амплитуда минимальная!

Ситуация

Нога отекла после гипса...

После снятия гипса еще некоторое время на ноге держится отечность.

Чтобы справиться с ней и восстановить движения в конечности, необходима лечебная физкультура, например, упражнения после перелома бедра, массаж, физиотерапия (электрофорез, парафин), водные процедуры (ванночки с соленой водой). Не стоит бороться с отеками фанатично, потому что перегрузки могут сильно навредить, а иногда они приводят к новой травме.

Процедуры по восстановлению движения в травмированной конечности нужно делать не все сразу, а одну за другой с небольшими перерывами. Хорошо помогает парафин с последующим электрофорезом. Есть и другие сочетания — электрофорез после массажа, ультразвук после парафина, электростимуляция после массажа.

Зимой организм испытывает недостаток солнечного света и витамина D. Восполнит их ультрафиолетовое облучение (УФО). Эта процедура повышает иммунитет, снижается восприимчивость к болезням, улучшается усвоение пищи и витаминов.

После переломов используют множество различных гелей, мазей и кремов. Одни — охлаждающие, другие — согревающие («Никофлекс», «Финалгон»). Отеки снимают охлаждающие гели и мази — «Лиотон-1000», «Троксевазин» — ими смазывают отекшие места 2-3 раза в день. Отеки исчезают быстрее, если носить компрессионный трикотаж или бинтовать место перелома эластичным бинтом, как при варикозе.

Намотай на ус

● **При шейно-грудном радикулите.** Принимайте березовый сок по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды; сок сельдерея (из корней и листьев) по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. При сильных болях наряду с приемом сока делайте компрессы из березовых листьев на межлопаточную область или шею, а при болях в руке — на всю руку.

● **При артритах, подагре, ревматизме** готовят настойку из неочищенных кедровых орехов. 100 г вместе со скорлупой толкут, заливают 0,5 л водки, настаивают 14 дней, процеживают и принимают по 20 капель 4 раза в день.

● **От болей в пояснице, суставах и мышцах** некоторые целители советуют избавляться с помощью тепла и растирания смесью растворенного в уксусной эссенции сырого яйца с добавлением по 1 ст. ложке скипидара и растительного масла плюс 1 чайн. ложка соли.

ЖЕНЩИНА — КАК ЗАВАРКА: НИКОГДА НЕ УЗНАЕШЬ ЕЕ КРЕПОСТИ, ПОКА ОНА НЕ ЗАКИПИТ.

Сам себе массажист

● Большую помощь при переломе может оказать самомассаж. Его можно начинать делать на 2-3-й день после закрытого перелома. При открытых переломах массаж противопоказан.

● Массаж делают выше и ниже гипсовой повязки. Параллельно массируют и здоровую конечность. Рекомендуется воздействовать ударными приемами (поколачиванием и т. п.) на место перелома поверх гипсовой повязки. Массаж проводить нужно мягко, подушечками одного-двух пальцев, 2-3 раза в день по 5-7 минут.

● Когда гипс снимут, массируют всю конечность, вначале выше места перелома, а затем в зоне повреждения. На место перелома продолжайте воздействовать ударными приемами в течение 2-3 минут. Но во всех случаях перед массажем не забывайте поглаживать, затем разминать больное место.

Рецепты народной медицины

Компресс из картошки снимет боль

Чтобы снять боли в суставах и голенях, на больные места накладывают компрессы из измельченную на терке или в мясорубке позеленевшего картофеля.

Картофелины тщательно вымойте и, не снимая кожуры, измельчите. Полученную массу выложите в горячую воду и нагревайте до температуры чуть выше 38°С. Затем картофель, не отжимая, выложите в мешочек, сшитый из мешковины. Причем сам мешочек по форме должен соответствовать голени, голеностопному суставу или пальцам — в зависимости от того, куда надо поставить компресс. Под мешочек предварительно подложите клеенку. Толщина картофельного слоя должна быть 1,5-2 см. Этим мешочком оберните больное место, прикройте клеенкой, затем забинтуйте так, чтобы из компресса ничего не вытекало. С компрессом надо лечь спать, положив ногу немного выше, на подушку. Сон наступает быстро, как только почувствуется тепло. Если компресс не греет, значит, он сделан плохо. Боль проходит в течение 20-30 минут и не повторяется до следующего обострения. Компресс делайте ежедневно на ночь. Курс — 7 дней, после этого — по результату. Если в первые 2-3 дня боль исчезла и потом не появляется, ставить компресс дальше нет необходимости.

Не навреди *Актуально*

Не стоит «лезть на стену»!

* Выключите телевизор и видеоплеер. Тем, кто совсем «на стену лезет» с непривычки, рекомендуется включать только канал и радио «Культура» и только в разумных пределах. Хорошая, неразвлекательная музыка в плеере (а лучше классика) тоже вполне подойдет. Ничего развлекательного, пошлого, громкого, одурманивающего. Годится только пища для ума и сердца.

* Найдите на полочке запыленное Священное Писание и положите на самое видное место. Рядом с Библией пусть лежат литургические чтения на весь период поста. Каждый день, утром или вечером, дома читайте то, что приготовлено церковью именно на этот день. Делайте это не торопясь, не думая ни о каких делах, вдумываясь в каждое слово, с благодарностью к Богу, с желанием понять Его слова, услышать Его, уверовать и прикоснуться к Слову Божьему, а не к буквам на бумаге.

* Составьте свое индивидуальное утреннее и вечернее молитвенное правило. Не из трех слов, но и не из трех миллионов. Подбирайте его разумно, смиренно и по силам. Без гонора и лени. Пусть ваше правило будет не таких больших размеров, но исполняйте его железно и неукоснительно. И на второй же день увидите, насколько это тяжко.

* Молитесь по-настоящему, а не бубните слова — это обязательное условие! Выбирайте те молитвы, которые трогают сердце по-настоящему. Конечно же, обязателен золотой минимум: «Отче наш», «Богородице Дево», «Слава Отцу и Сыну». Обязательно говорите с Богом своими словами. Старайтесь вообще побольше и поискреннее говорить с Ним в течение дня: в автобусе, в метро, в магазине, на кухне и когда моете пол. Он слышит нас везде и всегда. И с ним можно поговорить на любую тему, потому что Его Мать тоже ходила в продуктовую лавку и готовила пищу, мыла пол и стирала белье, экономила последние грошики и шила праздничные рубашки. Ничто человеческое Господу не чуждо.

* Ешьте все, как обычно, но вдвое или на треть уменьшите порцию. Обычную долю котлеты поделите пополам — получается маленькая, почти постная, котлетка. Порцию из четырех сосисок сократите до двух. Обычную тарелку макарон поделите надвое — получается две порции.

* Забудьте о привычке есть до отвала (лучше не только на время поста, но и на всю жизнь). Никакого алкоголя ни в каких количествах! Для тех, кто любит шоколад, булочки, конфетки, орешки — ограничьте себя в любимых лакомствах.

* В среду и пятницу все-таки обойдитесь без мяса. Ешьте рыбу, творог, кефир, яйца, орехи, сыр. В эти дни надо отказаться от Интернета, телевизора, радио, музыки. Читайте только Святое Писание и какую-нибудь хорошую книгу на ночь.

* Здоровым людям хорошо бы стать донорами крови. Обеспеченным — перечислить любую сумму в надежный благотворительный фонд. Больным научиться поменьше ныть и жаловаться, заниматься самолечением. Бедным — постараться не злиться на свою бедность.

* Ну и еще поменьше курить, избавиться от ругательных и слов-паразитов, приходить вовремя на работу и работать добросовестно, поменьше врать и так далее. Как позволяет совесть, здоровье и образ жизни.

Мало? Добавьте от себя...

ПРАВИЛА ПОСТА ДЛЯ ТЕХ, КТО НАЧАЛ ПОСТИТЬСЯ ВПЕРВЫЕ.

Кому совсем нельзя поститься

* Детям, особенно девочкам-подросткам в период полового созревания. Ведь именно в мясе содержится наибольшее количество ценного белка, необходимого для построения клеток, а также витамины группы В и железо — они нужны для роста и формирования эндокринной системы.

* Воздержаться от поста стоит больным с артериальной гипертонией, сердечной недостаточностью, желчно-каменной болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

* Не всегда разумно поститься людям, которые недавно перенесли душевную травму, психическое заболевание, занятым тяжелой физической работой, а также живущим в тяжелых условиях, например, на Крайнем Севере.

* Совсем нельзя поститься тем, кто болен гастритом, панкреатитом, холециститом, почечной недостаточностью, если есть язва желудка.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Об аритмии

Из-за чего может возникнуть мерцательная аритмия? Причин очень много. Достаточно быть просто пожилым человеком. У людей старше 70 лет мерцательная аритмия встречается в 100 раз чаще, чем у молодых.

Этот вид аритмии нередко возникает у тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью и сердечной недостаточностью. Люди с бронхиальной астмой или хроническим бронхитом также предрасположены к мерцательной аритмии. К этому заболеванию может привести и поражение клапанов сердца. Часто мерцательная аритмия возникает у людей с повышенной активностью щитовидной железы, сахарным диабетом и ожирением.

ЧТОБЫ АРИТМИЯ ВОЗНИКАЛА РЕЖЕ

Мерцательная аритмия нередко протекает без всяких симптомов, но от этого она не становится менее опасной. Приступы могут выражаться головокружением, слабостью, чувством нехватки воздуха, сбоями в работе сердца.

Существуют две формы мерцательной аритмии. При первой приступы аритмии проходят сами собой. Но если аритмия затягивается более чем на год, то она становится постоянной.

Чтобы аритмия возникала как можно реже или вовсе не возникала, необходимо взять под контроль артериальное давление и уровень сахара в крови, снизить лишний вес, бросить курить и уменьшить употребление алкоголя.

Ведь сердечная аритмия — не самостоятельная болезнь, а симптом какого-то органического расстройства (например, респираторной синусовой аритмии, экстрасистолии вследствие коронарной болезни сердца, миокардита). И очень важно выявить то заболевание, которое аритмию вызвало.

Привычный ритм работы сердца может внезапно нарушиться и без видимой на то причины. Электрические сигналы сердца становятся хаотичными, срывается периодичность выталкивания крови, и сердце начинает биться аритмично. Если не принять решительных мер, летальный исход может наступить через несколько минут. Основная причина внезапной смерти по причине сердечной недостаточности — аритмия желудочка. Встречаются случаи внезапной смерти и среди молодых, совершенно здоровых ранее людей. Единственным известным средством неотложной помощи при аритмии является электрошоковый удар. Подобные устройства есть в аэропортах и самолетах. Набор для шокового удара рекомендуется иметь в каждом доме, где есть больные с аритмией сердца. Но дезаритморы используются в крайних случаях, когда нет другого выхода. Аритмия может быть спровоцирована приемом некоторых медикаментов, таких как кокаин.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

*** При мерцательной аритмии** 5 г цветов боярышника заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают остаток и доливают до 200 мл. Пьют по 100 мл 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*** При мерцательной аритмии, экстрасистолии и неврастении** готовят смесь: земляника (листья) — 1 часть, спаржа (листья) — 2 части, валериана (корень) — 1 часть, мелисса (листья) — 4 части, пустырник (трава) — 2 части.

3 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, кипятят 30 секунд, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 0,5 ст. ложки 7 раз в день.

*** При мерцательной аритмии и тахикардии** готовят смесь: календула (цветы) — 2 части, боярышник (цветы) — 2 части, цикорий (листья) — 2 части, любисток лекарственный (трава) — 4 части. 3 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, кипятят 30 секунд, настаивают 1 час и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 7 раз в день.

*** При аритмиях и неврастении, при повышенном артериальном давлении** берут пустырник (трава) — 3 части, лаванду (трава) — 2 части, шлемник (растение) — 2 части, розмарин (листья) — 2 части, боярышник (цветы) — 3 части, 2 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, кипятят 1 минуту, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 100 мл шесть раз в день.

*** При мерцательной аритмии, физическом переутомлении** поможет такая смесь: рута пахучая (трава) — 1 часть, полынь горькая (листья) — 1 часть, очный цвет полевой (трава) — 3 части, мелисса (листья) — 4 части, мирт (листья) — 3 части.

2 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, кипятят 30-60 секунд, настаивают час и процеживают. Пьют по трети стакана шесть раз в день.

*** При тахикардии с повышенным артериальным давлением** возьмите сушеницу (трава) — 4 части, руту пахучую (трава) — 1 часть, мелиссу (листья) — 4 части. 2 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка, кипятите 30 секунд, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 100 мл 3 раза в день.

В. С. Кудряшов,
кардиолог, кандидат медицинских наук

Чеснок уничтожил вредных микробов, а бифидопрепараты помогли восстановить микрофлору

АЙБОЛИТ

Года два назад стала плохо себя чувствовать. Побледнела, стала быстро уставать, просыпалась с трудом, на работу еле ходила. Да еще и давление упало до 90/70 мм рт. ст., что еще больше слабости добавляло. Врач посоветовал проверить желудок и кишечник. Сдала анализы, обнаружился дисбактериоз, склонность к застою желчи и анемия. Что мне помогло? Стала по утрам съедать по зубчику чеснока. Натощак, минут за 20-25 до завтрака. Тщательно разжевывала чеснок во рту и только потом проглатывала. Курс 3 недели, а потом заменила чеснок на бифидокапсулы. Чеснок помог уничтожить микробов, а бифидопрепараты восстановили нормальную микрофлору в кишечнике. А с анемией помогли справиться одуванчики — это еще хорошее желчегонное средство. Я приготовила варенье из цветков одуванчика. В 6 утра собрала цветы. Взяла на 1 часть цветов 9 частей воды, добавила несколько лимонных долек без кожуры. Поставила смесь на маленький огонь, довела до кипения и кипятила 45 минут. Процедила через марлю, добавила 1 кг сахара и кипятила еще чуть больше часа. Ела варенье с чаем после еды. Вкусно, просто и, главное, недорого.

Через месяц проверила гемоглобин — он поднялся до 95 единиц! А через месяц еще на 10 единиц вырос. И еще летом я ела много ягод. Купаться ходила на речку каждое утро, плавала много, загорала. И про одуванчики не забывала. Так что, если не хотите болеть, следите за здоровьем и не полагайтесь только на таблетки.

О. Н. Шапошникова,
Воронежская обл.

Для тех, у кого проблемы с печенью

АЙБОЛИТ

Мой совет пригодится тем, у кого есть проблемы с печенью. Беру по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, семян укропа, полыни обыкновенной, тысячелистника и 3 ст. ложки бессмертника песчаного и тщательно перемешиваю. 2 чайн. ложки сбора на ночь заливаю 0,5 л кипятка и настаиваю до утра. Утром процеживаю и пью в течение суток по несколько глотков. Курс лечения не меньше месяца, потом можно сделать перерыв на месяц, а то и больше. Я за год провожу 3-4 курса и чувствую себя великолепно.

И. Н. Стешина,
Саратовская обл.

Знаете ли вы, что...

● Если по ночам мучает изжога, спите на левом боку. Исследования показали, что при таком положении человек меньше страдает от выбросов кислоты в пищевод. Дело в том, что пищевод и желудок расположены под определенным углом, и, когда человек лежит на левом боку, желудок оказывается ниже, и «затекание» кислоты из него маловероятно.

● Люди, у которых II (А) группа крови, во всем мире в среднем живут на 10 лет меньше, чем все остальные. А вот в Японии люди с такой группой крови, наоборот, живут в среднем на 10 лет дольше остальных. Диетологи считают, что все дело в еде. Людям II группы крови лучше питаться не мясом, а в основном овощами и морепродуктами. А это как раз идеально совпадает с традициями японской кухни.

● Чемпионом по содержанию кальция является кунжут, поэтому для профилактики остеопороза необходимо ввести в свой рацион кунжутное масло. Также много кальция в миндале и яйцах.

ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК ЧЕЛОВЕКА НАСТОЛЬКО АГРЕССИВЕН, ЧТО ЗА НЕДЕЛЮ МОЖЕТ ПОЛНОСТЬЮ РАСТВОРИТЬ БРИТВЕННОЕ ЛЕЗВИЕ.

Сам себе доктор

РОЗМАРИН ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

При сердечной недостаточности 100 г сухих листьев розмарина залейте 2 л сухого красного вина, настаивайте в темном прохладном месте 1 месяц, периодически встряхивая содержимое. Затем процедите, отожмите осадок. Принимайте по 30-40 мл 1-2 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, перерыв — 1 месяц. При необходимости можно провести 3-4 курса в год.

ПРИ ПОРОКАХ СЕРДЦА С ОДЫШКОЙ

Смешивают кашицу из свежих листьев крапивы с медом в соотношении 1:1, настаивают в темном месте 14 дней, периодически помешивая. Затем смесь подогревают на кипящей водяной бане до жидкого состояния, процеживают через многослойную марлю, остаток отжимают. Смесь хранят в холодильнике. Принимают по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день в течение месяца.

Прикинь на себя — **На приёме у кардиолога**

Спрашивали? Отвечаем

КОГДА НЕ ПЬЮ, ПУЛЬС ОЧЕНЬ ЧАСТЫЙ...

После приема алкоголя пульс увеличивается до 100-120 ударов в минуту. Когда не пью, периодически в 3-4 часа утра просыпаюсь от того, что пульс становится очень частым (150 ударов и больше), появляются чувство страха и озноб. Электрокардиограмма отклонений не показала. Что это может быть?

Сергей М., Махачкала

Возможно, в вашем организме дефицит фермента, расщепляющего алкоголь. В этом случае даже небольшие дозы спиртного могут быть причиной тяжелого отравления.

АРИТМИЮ ПРОВОЦИРУЮТ СИГАРЕТЫ

Чем лечить мерцательную аритмию и как ее предотвратить?

У. Сабитова, Керчь

Мерцательная аритмия возникает чаще на фоне каких-либо заболеваний сердца — порока сердца, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, гипертонии. Существует и такая аритмия, при которой заболевание сердца не обнаруживается. Есть две формы мерцательной аритмии — приступообразная и постоянная. При первой форме мерцательной аритмии главное — не допустить возникновения приступов и, если приступ начался, быстро снять его. Для этого используют как лекарство, так и хирургическое лечение. При второй форме мерцательной аритмии важно сохранить насосную функцию сердечной мышцы и не допустить недостаточности кровообращения. Для этого используют лекарственные препараты. Чтобы избежать развития мерцательной аритмии, нужно своевременно лечить уже имеющиеся болезни сердца и вести здоровый образ жизни. Помните, что злоупотребление крепким кофе и чаем в сочетании с курением часто приводит к развитию мерцательной аритмии.

КАКОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОСЛЕ ИНФАРКТА?

У мужа недавно был инфаркт. Какое давление ему надо поддерживать, чтобы избежать второго?

Е. С. Сниткова, Екатеринбург

Риск сердечно-сосудистых катастроф начинает снижаться при давлении 130-140 на 80-90 мм рт. ст. по сравнению с более высокими цифрами. При давлении 110-130 на 70-90 мм рт. ст. он остается таким же, но возрастает при показателях давления 110 на 70 мм рт. ст. То есть если давление низкое, риск повторного инфаркта выше. Если муж курит, пусть бросит немедленно. И, конечно, надо принимать лекарства. Кстати, каждый сброшенный килограмм веса снижает артериальное давление на 2-3 мм рт. ст.

ДИАГНОЗ — ФИБРОЗ КЛАПАНА

Мне поставили диагноз фиброз митрального клапана. Чем он страшен и нужно ли его лечить?

О. В. Порошина, Норильск

Фиброз митрального клапана — это утолщение створок клапана в результате разрастания в них соединительной ткани. Грубо ее можно сравнить с рубцовой тканью, возникающей на месте зажившей раны. Причиной такого изменения структуры клапана сердца может быть перенесенный эндокардит (воспалительное заболевание с поражением внутренней оболочки сердца — эндокарда). Сам по себе фиброз митрального клапана не лечится. Однако, если при этом имеются выраженная недостаточность (неполное смыкание створок клапана) или стеноз (сужение) клапанного отверстия, может потребоваться операция.

В. Н. Столикова,
врач-кардиолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Язвочки во рту...

ПОПРОБУЙТЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ, 5-6 РАЗ В ДЕНЬ РАССАСЫВАЯ ВО РТУ КУСОЧЕК ЗАМОРОЖЕННОГО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА.

1 **ПРИЧИНА: болезни желудка, печени и кишечника.** Наиболее часто язвочки во рту — проявление афтозного стоматита. Этот недуг тесно связан с состоянием органов пищеварения. Поэтому пациентов с таким стоматитом зубные врачи отправляют на консультацию к гастроэнтерологу.

Как уберечься? В этом случае помогут лекарства, улучшающие работу кишечника и печени. Важно придерживаться диеты — ограничить в рационе количество кислых напитков, алкоголя, соленой и острой пищи.

2 **ПРИЧИНА: аллергия.** Бывают случаи, когда стоматит могут вызвать некоторые продукты. Язвочки во рту — это своеобразная реакция организма на неподходящее питание.

Как уберечься? Прежде всего нужно определить, что именно является причиной появления язвочек. Можно завести пищевой дневник и отмечать в нем все, что вы съели во время появления язвочек. Можно проконсультироваться с аллергологом и сдать анализы для выявления пищевой аллергии.

3 **ПРИЧИНА: травмы слизистой рта.** Язвочки могут вызывать мелкие травмы во рту. В этом случае процесс может затянуться надолго или же проявляться время от времени.

Как уберечься? Если есть сколотые зубы, грубые пломбы, протезы с острыми краями, покажитесь стоматологу. Избегайте пищи и напитков, которые могут раздражать слизистую. Твердая, хрустящая пища типа чипсов легко может повредить слизистую и спровоцировать появление язвочек.

4 **ПРИЧИНА: нехватка витаминов.** Подумайте, не вызвано ли появление язвочек тем, что вы соблюдаете диету и ваш рацион слишком однообразен? Дефицит витаминов нередко проявляется трещинами в уголках рта, язвочками на слизистой щек и деснах.

Как уберечься? Следите за тем, чтобы в вашем рационе были только свежие, богатые витаминами продукты. А в осенне-зимний период принимайте поливитаминные комплексы.

5 **ПРИЧИНА: грибковая инфекция.** После курсов лечения антибиотиками и при ослабленном организме во рту могут поселиться грибки рода кандида. В этом случае язвочки и покраснения покрыты налетом, напоминающим творог.

Как уберечься? Лечение кандидозного стоматита назначает только врач. Лучшая профилактика грибковой инфекции — здоровый иммунитет. Укрепляйте его растительными препаратами, например элеутерококком. А если проблема будет появляться вновь и вновь, проконсультируйтесь у иммунолога.

Рецепты народной медицины

«БУТЕРБРОД» С КАШТАНОМ ОТ РАДИКУЛИТА

Зрелые плоды конского каштана вместе с коричневой коркой разотрите в муку. Нарежьте тонкими ломтиками черный хлеб, намажьте его камфорным или сливочным маслом, а сверху посыпьте мукой из каштанов. Затем наложите такой «бутерброд» на больное место, перевяжите теплой тканью и держите 2 часа.

ЛИКЁР ДЛЯ БОЛЬНОГО ГОРЛА

Пол-литровую бутылку с широким горлом наполните до половины измельченными листьями алоэ, а сверху засыпьте сахаром. Настаивайте 3 дня, затем доверху налейте водки и выдержите еще 3 дня. Процедите и принимайте при ангине и болезнях легких по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА СМЕШАЙТЕ 0,5 Л МЕДА, ЛИМОН БЕЗ КОСТОЧЕК И КОЖУРЫ, 3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, ЯДРА 12 ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, 1 СТ. ЛОЖКУ ИМБИРЯ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Полезно знать

● **От бронхита.** Насыпьте темный изюм на 1/4 часть стакана, залейте кипяченой водой комнатной температуры минут на 40. Затем воду слейте. Нагрейте молоко так, чтобы можно было пить и не обжечься, и вприкуску с изюмом выпейте. Так делайте через каждые 2 часа в течение 2-3 дней, и бронхит пройдет.

● **От хронического бронхита.** Осенью, до морозов, наберите 1,5 кг лесной красной рябины, положите в морозилку. При простуде 1 ст. ложку ягод с верхом посыпьте сахарной пудрой и съешьте. Делайте так 1 раз в день утром, перед едой, через день. Пройдут кашель, одышка и другие симптомы простуды.

● **Для укрепления иммунитета.** Пропустите через мясорубку 2 кг свеклы, 3 кг моркови, 2 кг гранатов целиком и 2 кг лимонов с кожурой. Отожмите сок, слейте его в банку и добавьте 3 кг меда. Принимайте по 50 мл утром и вечером в течение месяца.

Одышка бывает от нервов

75% всех больных невротическими расстройствами жалуются на нарушения дыхания. Чаще всего это мучительное ощущение нехватки воздуха, невозможность полного вдоха.

Одни больные чувствуют какую-то преграду, комок в горле или в верхних отделах грудной клетки, другие — сухость, жжение в горле, особенно если ранее перенесли какое-либо заболевание горла или верхних дыхательных путей. При этом возникает навязчивая потребность откашляться. А почти непрерывные попытки сделать это приводят к развитию упорного сухого кашля, который, в свою очередь, вызывает постоянное раздражение слизистой оболочки гортани. Отличительной особенностью такого кашля на нервной почве является то, что он не излечивается с помощью обычных противокашлевых лекарств, зато исчезает при психотерапевтическом лечении и приеме успокоительных средств.

Психогенная одышка появляется при эмоциональном напряжении. Дыхание человека становится очень частым, поверхностным, как у загнанной собаки, короткое и частое дыхание чередуется с глубокими вдохами, которые не приносят больному никакого облегчения, а нередко еще и усугубляют болезненные ощущения. Такой тип дыхания в большинстве случаев вызывает боль в межреберных мышцах, что можно принять за признаки сердечного заболевания. Страх «умереть от сердца» еще больше усиливает тревогу, а это ведет к еще большему учащению дыхания.

Иногда дыхательные нарушения, возникающие под воздействием стресса, могут быть весьма серьезными — вплоть до приступа невротической астмы (псевдоастмы). Чаще такая реакция развивается у больных, которые хотя бы раз в жизни испытали удушье и по собственному опыту знают, что такое страх смерти от нехватки воздуха.

Приступы психогенной одышки возникают обычно в определенное время суток: утром после пробуждения, а если человек страдает бессонницей — вечером, при попытках заснуть, или ночью. Психогенным дыхательным нарушениям свойственны сезонные обострения. Чаще всего это происходит у депрессивных, тревожных больных весной и осенью.

Лечиться при дыхательных нарушениях психогенной природы нужно у психиатров. В серьезных случаях назначают транквилизаторы.

Проверено на себе

Проще относитесь к болячкам, и легче будет жить

С удовольствием уже много лет читаю «Айболит» и советую его всем своим знакомым. А в прошлом году и сама отослала для публикации свое письмо с молитвой к святителю Николаю Чудотворцу. Городок у нас небольшой, много знакомых. Одни прочитали письмо и спасибо сказали, но были и такие, которые прокомментировали его словами: «При такой жизни ей надо повеситься, а не писать в «Айболит». Я их понимаю — трудно живется. И все же, чем добрее и проще ко всему относишься (и к своим болячкам тоже), тем легче жить.

Мне 59 лет, уже 14-й год вдова. Куча болезней, но я преодолеваю их с помощью «Айболита», веры в Бога и добрых людей. Моя первая учительница Анастасия Михайловна Кравчук научила нас правильно держать осанку, правильно ходить и сидеть. До сих пор у меня ровная спина, хорошая походка. Работаю два дня в неделю, но полный день с хорошей нагрузкой. Иногда думаю: «Все! Брошу, тяжело!..» Но пенсия 5650 рублей — не сильно разгонишься на такие деньги. Развожу комнатные цветы: герань, каланхоэ, алоэ, диффенбахию, денежное дерево, плющи, гибискус. Зимой у меня на окнах до 70 горшков с цветами. Иногда продаю их на рынке, а чаще дарю подругам. На огороде тоже много цветов: все лето цветут георгины, розы, бальзамин — я их очень люблю. А со своими болезнями научилась справляться с помощью рецептов, которыми спешу поделиться с читателями «Айболита».

*** От сердца и высокого давления** 2 раза в день пью аптечную настойку боярышника. Много лет пробовала пить отвар боярышника, но настойка более эффективна. Боярышник — единственное в мире растение, которое содержит сердечный гликозид, а он регулирует давление: низкое повышает, высокое понижает. Пью утром натощак по 20-25 капель,через 12 часов повторяю прием. Курс — 30 дней, потом делаю перерыв на 10 дней и снова принимаю настойку.

*** Пиелонефрит** раньше меня сильно мучил: боли были страшные, не могла долго ходить и стоять. Сходила на биорезонансную диагностику, полечилась импульсами. Сейчас пью отвар травы репешок (продается в аптеке). Острые приступы снимаю лекарством «Канефрон» — оно тоже на травах. Если нет этого препарата, принимаю «Уролесан».

*** От атеросклероза** принимаю лекарства, назначенные врачом. Но обязательно периодически пью отвар красного клевера. Готовлю свой домашний бальзам: смешиваю 0,5 л меда (освященного в церкви на Спас), большой лимон без косточек и кожуры, мелко порезанные 3 крупных зубчика измельченного чеснока, ядра 12 измельченных грецких орехов, 1 ст. ложку имбиря. Все компоненты хорошо перемешиваю и оставляю на столе на ночь, чтобы мед растворился. Утром снова перемешиваю и ставлю в холодильник на нижнюю полку. Принимаю по 1-2 ст. ложки 2 раза в день. Еще придерживаюсь правильного питания: не ем свинину, ограничиваю употребление яиц, сливочного масла и жиров, мало употребляю сахара и кондитерских изделий.

*** При простуде, гриппозных инфекциях** меньше ем или совсем не употребляю молочных продуктов. Заметила, что они ухудшают общее состояние.

*** От негатива в жизни** избавляюсь благодаря вере в Бога. Много лет совершаю паломничество: 4 раза была в Задонске и его монастырях, в Серафимовичах, в Свято-Преображенском женском монастыре, в Костомарово, Воронежской обл., в Белгороде, в Курской Коренной пустыни. Преклонялась перед многими святынями, окуналась в купели святых источников, ощущала благодать святых мест. Недалеко от нашего города, в селе Позднеевка, есть огромный красивый храм XVII века. Великолепие этого храма поражает всех людей. Начали понемногу восстанавливать храм архистратига Михаила, предводителя небесных сил против всех нечистых сил. В воскресные дни здесь проходят Божественная литургия и молебны. Прихожане и паломники из-за закрытых дверей храма иногда слышат ангельское пение. Здесь я чувствую такое душевное спокойствие и благодатное ощущение, какого не бывает нигде. Служит там молодой священник — иеромонах Симон. У него в церкви богатейшая библиотека, есть много книг для молодых и старых, диски с фильмами о святых местах. Батюшка Симон очень добрый и сердечно относится к своим прихожанам. К нему в храм на исповедь и причастие идут и едут со всех краев. Он и поддержит в трудную минуту, и подскажет добрым словом, и помолится за нас, грешных.

Написала это письмо очень быстро, на одном дыхании, а обдумывала очень долго. Хочу еще написать молитву к архангелу Михаилу, которую многие верующие люди знают и читают каждый день. Она помогает пережить трудности нашей жизни и защищает от бед, горя, зависти и болезней. Нас, паломников, отец Симон благословил этой молитвой на святом источнике в Чигиринке, где было явление Пресвятой Богородицы. Читая эту молитву, человек спасает свою душу от нечистой силы и чувствует защиту архангела Михаила, всех херувимов, серафимов и небесных сил. Дай вам Бог здоровья, счастья и удачи в ваших делах!

Молитва Архангелу Михаилу:

«Господи Боже Великий, Царю Безначальный, посли, Господи, Архангела Твоего Михаила на помощь рабу Твоему (имя) изъяти мя от враг моих видимых и невидимых! О, Господень Михаиле Архангеле, демонов сокрушителю! Запрети всем врагам, борющимся со мною, сотвори их яко овцы и сокруши их, яко прах пред лицем ветра. О, Господень великий Михаиле Архангеле, шестикрылатый первый княже и воеводе небесных сил, Херувим и Серафим! О Господень угодный Михаиле Архангеле! Буди ми помощь во всем: в обидах, в скорбях, в печалех, в пустыних, на распутиях, на реках и на морях тихое пристанище! Избави, Михаиле Архангеле, от всякия прелести диавольския, егда услышиши мя, грешнаго раба Твоего (имя), моляшегося тебе и призывающего имя твое святое, ускори на помощь мою, и услыши молитву мою. О Великий Архангеле Михаиле! Поведи вся противящиеся мне силою Честнаго Животворящего Креста Господня, молитвами Пресвятые Богородицы и святых апостолов, и святаго Николая Чудотворца, святаго Андрея Юродивого и святаго пророка Божия Илии, и святых великомученик Никиты и Евстафия, преподобных отец всех святителей и учеников и всех святых небесных сил. Аминь».

В. А. Глушакова, Миллерово, Ростовская обл.

Перетерпеть — не вариант!

Уретрит: что это за болезнь?

Многие женщины сталкиваются с болезнью под названием уретрит и не знают, как от нее избавиться. Что же такое уретрит, какие симптомы характерны для него и как лечиться?

Уретрит — это инфекционное заболевание. Оно вызывает воспаление мочеиспускательного канала (уретры). Проявляется болезнь жжением и резью при мочеиспускании. При уретрите периодически, обычно утром, из мочеиспускательного канала появляются выделения. Не заметить их нельзя. Они обильные, слизисто-гнойные. Различают инфекционные, аллергические и токсические уретриты. Все они лечатся по-разному — в зависимости от возбудителя заболевания. Гонококки, трихомонады, уреаплазмы, хламидии, микоплазмы передаются половым путем. Причиной неспецифического уретрита являются стафилококк, грибки, кишечная палочка, протей, которые изменяют нормальную микрофлору влагалища и проникают глубже.

УРЕТРИТ ПРОТЕКАЕТ В НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ

Первый этап — болезнь обостряется периодически. На этом этапе женщина, как правило, не обращает внимания на неполадки со здоровьем. Обострения случаются нечасто, они то сильные, то незначительные. Именно эта нестабильность и заставляет думать, что болезнь вовсе не болезнь, пройдет через несколько дней. Некоторые женщины принимают антибиотики, ненадолго приглушая уретрит. Препараты, содержащие антибиотики, действительно считаются самыми эффективными, пока уретрит не требует от больной постельного режима.

Второй этап — учащаются обострения уретрита. Антибиотики помогают все хуже, требуются препараты посильнее и, как правило, подороже. На этом этапе большинство женщин все же обращается к урологу, поскольку уретрит серьезно осложняет повседневную жизнь.

Третий этап — уретрит становится хроническим. Женщина чувствует себя хуже: постоянное жжение мочеиспускательного канала, боль при мочеиспускании — они не дают забыть о себе ни на минуту. Болезнь на этом этапе требует срочного лечения. На обычные антибиотики не рассчитывайте, теперь они уже не помогут, а лишь спровоцируют обострение. Единственное, что может победить уретрит, — лечение и препараты на основе антибиотиков и антибактериальные средства, но назначить их должен врач.

ЛЕЧЕНИЕ УРЕТРИТА: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

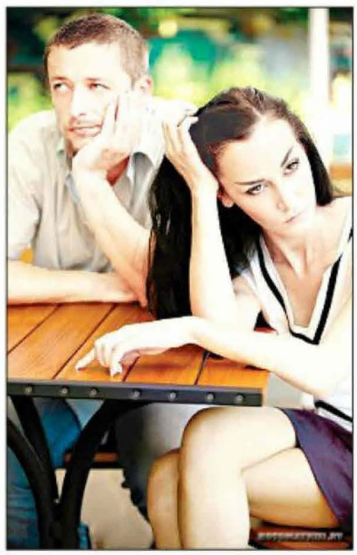
Придется еще разобраться, с какой стороны подходить к лечению уретрита. При первых проявлениях болезни надо обращаться к урологу. Перетерпеть — не вариант, так как побороть уретрит в одиночку раз и навсегда организм не сможет, а вот скрыть недуг, пока он не превратится в целый букет болезней, — запросто! Уретрит у женщин требует обязательного лечения, сам по себе он не проходит. Требуется качественное обследование и квалифицированная медицинская помощь — только это поможет избавиться от болезни. Если боль при мочеиспускании длится дольше трех недель, причем происходит это на фоне какой-нибудь половой инфекции, врач должен подобрать те препараты, которые справятся именно с этой инфекцией. Для каждого больного уролог выбирает конкретное лечение. Одному поможет лечебный препарат, другому необходимо пить больше жидкости и мочегонные средства. Главное, чтобы уретрит после лечения пропал без последствий. Каким именно методом этого добиться, решит доктор.

КАК ИЗБЕЖАТЬ УРЕТРИТА?

У женщин на лечение уретрита уходит приблизительно 10-14 дней. Если же болезнь проходит бессимптомно, она автоматически становится опаснее для больной, поскольку проявиться заболевание может на крайней стадии развития.

Чтобы не заболеть уретритом, избегайте беспорядочной половой жизни, не переохлаждайте органы малого таза, не сидите на камне, мокрой холодной скамейке, не увлекайтесь солеными и острыми блюдами, следите за состоянием иммунитета. Если вы обнаружили у себя симптомы болезни, не медлите — обратитесь к квалифицированному гинекологу или урологу. От состояния здоровья зависит семейное благополучие женщины. Не давайте недугу прогрессировать и всегда оставайтесь здоровой.

И. Н. Никишов, уролог, врач высшей категории



■ АЛКОГОЛЬ, ВЫПИТЫЙ ЗА 2-3 МЕСЯЦА ДО ЗАЧАТИЯ, ПАГУБНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ФИЗИЧЕСКОМ И ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ПОТОМСТВА.

■ ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ СЕКСА ДОЛЬШЕ 7 ДНЕЙ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НЕСПОСОБНОСТИ МУЖЧИНЫ К ДЕТОРОЖДЕНИЮ: УВЕЛИЧИВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО СПЕРМЫ, НО СНИЖАЕТСЯ КАЧЕСТВО.

Намотай на ус

Трихомониаз — самое распространенное заболевание, передающееся половым путем. Ежегодно 170 млн женщин и такое же количество мужчин по всему миру заражаются этой болезнью. У мужчин, как правило, инфекция протекает бессимптомно, поэтому очень часто ее просто не лечат. Но у заразившихся трихомониазом представителей сильного пола риск развития рака простаты возрастает на 40%!

Для вас, мусью

ПРИ аденоме предстательной железы надо залить 1 ст. ложку сухих измельченных цветков бузины черной 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

ПОСТОЯННО добавляйте в пищу порошок корней тмина или заваривайте чай из семян тмина: 1 ст. ложку семян залейте 1,5 стакана кипятка, варите 5-7 минут, настаивайте, укутав, 10 минут, процедите. Выпейте за день.

ОДНУ ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой залейте 0,5 литра воды, варите 10 минут, охладите, процедите. Пейте по 0,7 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 недели, перерыв — 2 недели. За год провести 5-6 таких курсов.

ЗАЛЕЙТЕ 25 г порошка коричневой кожуры плодов каштана конского 250 мл спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Пейте по 10 капель 2 раза в день до обеда и ужина в течение 20 дней каждого месяца.

Думай, думай — *Ещё та проблема*

Диабет + климакс

КАК ВЛИЯЕТ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА НА ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕНЩИНЫ? НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ НЕНУЖНЫХ СЛОЖНОСТЕЙ.

При диабете менопауза наступает на 3-4 года раньше, чем у здоровых женщин. Более того, диабет усложняет этот и так непростой период жизни. Нарушения углеводного обмена почти всегда приводят к климактерическому синдрому. А это значит, что почти все женщины с сахарным диабетом тяжело переносят гормональные перестройки. А сама менопауза ухудшает течение диабета. Ведь при климаксе происходит не просто угасание репродуктивной функции, а идет общая перестройка женского организма. Снижение количества половых гормонов сказывается на всех органах и системах. Без гормональной подпитки замедляется и обмен веществ. К сожалению, мало кто из женщин осознает это и меняет режим питания, увеличивает физическую нагрузку. Чаще всего женщины продолжают жить и питаться так, как привыкли. А масса тела растет. Это приводит к увеличению выработки инсулина. Следующий шаг — появляется устойчивость к нему и повышается уровень глюкозы в крови. Вот так диабет развивается по самому худшему сценарию, заявляя о себе нарушениями обмена жиров, повышением уровня холестерина. Это прямая дорога к различным сосудистым осложнениям — от проблем с глазами и почками до инфарктов и инсультов.

Климактерический диабет опасен еще и тем, что он быстро повреждает сосуды. Поэтому сердечно-сосудистыми заболеваниями женщины-диабетики старше 50 лет страдают в 2 раза чаще, чем мужчины того же возраста и с теми же эндокринными нарушениями.

Как избежать этих проблем.

* После 40 лет необходимо отказаться от высококалорийных продуктов. Избыток калорий только во вред. Лучше откажитесь от животных жиров, даже сливочного масла, и легкоусвояемых углеводов типа сдобных булочек и пирожков — их замените на зерновой хлеб и каши.

* Важно полностью отказаться от сигарет и алкоголя. Это поможет уберечь сосуды от дополнительного риска.

* Не забывайте о регулярной физической нагрузке. В идеале ваш день должен начинаться с небольшой 20-минутной зарядки. Плюс 2-3 раза в неделю минимум часовое занятие любым видом спорта. Если нет возможности, то тренировки можно заменить 30-минутной прогулкой в быстром темпе, но обязательно каждый день.

Е. А. Карпова, врач-эндокринолог

ПОСЛЕ 40 ЛЕТ НУЖНО РАЗ В ПОЛГОДА СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ НА ХОЛЕСТЕРИН И ПОСТОЯННО ОТСЛЕЖИВАТЬ ПОКАЗАТЕЛИ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ И АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

Проверено на себе — *Из почты «Айболита»*

«Не болей!» — говорит сельдерей

МОЙ ДРУГ ЛЕЧИЛ ПОДАГРУ СОКОМ СЕЛЬДЕРЕЯ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЗБАВИЛСЯ ОТ ПРОСТАТИТА. Я ЗАГОРЕЛСЯ, ТОЖЕ НАКУПИЛ КОРНЕВИЩ СЕЛЬДЕРЕЯ.

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОД СИЛУ ТОЛЬКО БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

В течение месяца лакомился блюдами из этого овоща. В результате и у меня значительно уменьшились неприятные симптомы, которые сопровождают простатит. Но помимо этого я наблюдал еще целый ряд интересных изменений. Например, я за месяц похудел на 5 кг, мой большой и выпирающий животик уменьшился раза в два. А жена стала шутить, перефразируя известную рекламу: сельдерей для мужчин незаменим! И все потому, что силушка мужская стала проявляться как в былые времена — во времена моей далекой молодости. Теперь знаю не понаслышке: сельдерей «зажигает остывшие сердца» и является одним из самых лучших средств усиления половой функции у мужчин. Да к тому же скромный сельдерей положительно влияет на водно-солевой обмен.

Самое простое лекарство из сельдерея — настой. Для этого надо измельчить корень сельдерея, залить 1 л кипятка, настаивать 8 часов, затем процедить и принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Настой полезен и при желудочных, и при почечных заболеваниях.

Чуть сложнее в приготовлении, но зато эффективнее другое лекарство: около 100 г измельченного свежего корня сельдерея залейте 1 л красного вина (можно и сухим, и крепленым), доведите до кипения, но не кипятите, а прогревайте на водяной бане 15-20 минут. Настаивайте 7-10 дней. Пейте лекарство по 50 мл 3-4 раза в день, желательно за 30-35 минут до приема пищи. Этого объема хватает на один курс лечения.

Если вам повезло и удалось раздобыть не только корень сельдерея, но и траву, то вы можете приготовить отвар, который очень полезен для диабетиков: на 20 г травы и корней — 200 мл воды, кипятите 15 минут, затем удалите траву, а оставшуюся жидкость с корнями кипятите еще 15 минут. Охладите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Уже лет восемь мы с женой выращиваем сельдерей у себя на участке. Сельдерей прекрасно снимает любые воспаления на коже. К примеру, придет к нам соседка, пожалуется, что у нее образовалась на коже язвочка, а моя ненаглядная тут же сбегает в огород и сорвет пару веточек сельдерея. Соседка помоет их и приложит к больному месту. Глядишь, уже через пару дней от язвочки и следа не осталось! А свежеотжатым соком сельдерея можно одолеть даже аллергическую крапивницу. Мы таким способом своего внука вылечили. Есть рецепт мази, которой успешно пользуются все мои домашние и приятели. Проще не бывает!

Свежую зелень сельдерея надо пропустить через мясорубку, смешать с топленым (желательно домашним) сливочным маслом в пропорции 1:1. Раны, ожоги, язвы, раздражения, гнойнички — такая мазь лечит все.

Есть у этого полезнейшего овоща и еще одно достоинство. Для тех, кто тяжело переносит жару, одной чайной ложки свежего сока сельдерея будет достаточно, чтобы практически не чувствовалась сильная летняя духота и жара. Вот такой сельдерей — мастер на все руки!

И. В. Абрамцев, Саратовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вы просили рассказать

Морозник при миоме не поможет

Мне 42 года, в течение последних трех лет ставят диагноз миома матки в сочетании с эндометриозом. Беспокоят обильные кровотечения и боли во время месячных, слабость, гемоглобин упал до 95 г/л. Гинеколог для лечения предложила на выбор лекарства: «Марвелон», «Мерсилон», «Фемоден» или «Диане-35». Но в инструкциях к этим препаратам я нигде не смогла прочесть, что они лечат эндометриоз и миому. К тому же доктор сказал, что, если таблетки мне не помогут, придется делать операцию. Все это время я лечусь народными средствами. Пью настой морозника, похудела на 7 кг. Однако улучшения нет. Теперь нашла метод лечения миомы настойкой болиголова по схеме от 1 до 40 капель. Но поможет ли болиголов при эндометриозе? Что мне делать? Гормоны пить боюсь, так как слышала, что они могут спровоцировать рак.

Елена, Рязанская обл.

БЕЗ МЕДИКАМЕНТОВ НЕ ОБОЙТИСЬ

При таком диагнозе народные методы вряд ли помогут. Ведь и эндометриоз, и миома матки — гормонально-зависимые заболевания.

По всей видимости, вам все же необходимо принимать медикаменты. Но не те, которые вы перечислили, а специальные средства — такие, как «Норколут», «Дюфастон», «Неместран». Эти препараты схожи с естественными женскими гормонами. Они предотвращают увеличение миомы и прогрессирование эндометриоза.

Современные препараты «Золадекс», бусерелин и «Декапептил-депо» влияют на гормональную функцию по-другому. Эти лекарства снижают работу яичников и уменьшают избыточный уровень эстрогенов. В результате стихают боли, а потеря крови сокращается. На сегодняшний день это единственный способ лечения без операции.

Естественно, такие препараты могут быть назначены только врачом. Ведь они имеют побочные эффекты. Во время лечения могут появиться характерные для климакса головные боли, приливы, чрезмерная потливость. Чтобы уменьшить неприятные ощущения, иногда врачи параллельно с гормональным лечением назначают гомеопатические препараты. Если кровотечения при миоме матки привели к снижению уровня гемоглобина, необходимы таблетки с железом. При анемии всем органам и тканям не хватает кислорода. В результате появляется слабость, утомляемость, снижается умственная работоспособность. Для лечения анемии наиболее эффективны и безопасны такие современные препараты железа, как «Мальтофер» и «Сорбифер дурулес».

ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ МАТКУ НЕ УДАЛЯЮТ

Лечение гормональными препаратами иногда противопоказано. В частности тем, кто страдает аллергией, сахарным диабетом, многими заболеваниями крови, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, иногда эффект от гормональных средств оказывается ниже желаемого. В этих случаях может помочь операция. Ее бояться не нужно.

Во многих случаях матку не удаляют. Лапароскопически можно удалить миому, а участки эндометриоза сейчас выпаривают при помощи лазера. Лазерное лечение настолько малотравматично, что применяется даже у нерожавших женщин. Для того чтобы эндометриоз не распространялся и не возобновился, после нередко назначают гормональные препараты на срок до 6 месяцев.

После операции проводят восстановительное лечение. Чтобы не возникло спаек, используют электрофорез йода и цинка. В питании делайте упор на мясо, овощи и свежие фрукты.

■ Одним из первых симптомов отравления морозником является отсутствие аппетита.
■ Болиголов еще более ядовит, чем морозник.

БОЛИГОЛОВ И МОРОЗНИК ЯДОВИТЫ

Теперь о лечении травами. Настой морозника нужно прекратить пить как можно быстрее. Его корневища, корни, листья и семена ядовиты. Его трава содержит сердечные гликозиды, которые в очень маленьких дозах применяют при тяжелых заболеваниях сердца. Гликозиды могут накапливаться в организме, поэтому чем дольше применять морозник в лечении, тем больше вероятность его побочных эффектов.

Один из первых симптомов отравления морозником — отсутствие аппетита. Поэтому неудивительно, что вы похудели.

Болиголов также запрещен официальной медициной, он еще более ядовит, чем морозник. При миоме матки и других гинекологических заболеваниях чаще всего используют другие травы, те, что способны уменьшить маточные кровотечения: рекомендуются крапива двудомная, пастушья сумка, тысячелистник, водяной перец, калина. Эти лекарственные растения усиливают свертывание крови. Например, в крапиве содержится много кровоостанавливающего витамина К.

Некоторые травы, помимо усиления свертывания крови, стимулируют сокращение мускулатуры матки. В результате уменьшается потеря крови. Такие свойства есть у водяного перца, пастушьей сумки. Травы можно использовать по отдельности и в составе сборов.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

* 2 ст. ложки травы пастушьей сумки залейте в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут. Настаивайте 4-5 минут, процедите, отожмите оставшееся сырье. Долейте в получившийся настой кипяченой воды до объема 200 мл. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* 1 ст. ложку коры калины залейте в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. Охладите, процедите, отожмите, долейте в настой кипяченой воды до 200 мл. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды.

* Траву тысячелистника, траву лапчатки гусиной, кору дуба обыкновенного, листья земляники, листья крапивы двудомной возьмите поровну. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут, настаивайте 1 час, процедите. Добавьте мед по вкусу, принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Трава тысячелистника — 1 часть, по 2 части травы хвоща полевого, цветков пижмы, плодов шиповника, травы горца птичьего. 1 ст. ложку сбора надо залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день.

ЦЕЛЕБНЫЕ СОКИ

Поддержать организм можно и при помощи соков. Считается, что при неполадках в женской половой сфере целебными свойствами обладают соки петрушки и сельдерея. Однако эти соки сильнодействующие, поэтому можно пить не более 50-60 мл в сутки, смешивая с другими соками. Вот несколько народных рецептов.

* Надо смешать по 100 мл свекольного, морковного или огуречного соков, добавить в смесь 50 мл свежевыжатого сока из корней и травы петрушки. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Смесь хранить в холодильнике.

* В сентябре или начале октября из корней и листьев сельдерея отожмите сок. Принимайте по 1 ст. ложке сока с таким же количеством меда 3 раза в день до еды.

Помните, что любое лечение травами и соками при гинекологических проблемах — вспомогательное. Вылечить миому матки и эндометриоз можно лишь при помощи современных методов гормонального или оперативного лечения.

С. В. Пучкова,
кандидат мед. наук,
гинеколог-эндокринолог

Цифры и факты

■ ДЛЯ УСПЕШНОГО СЕКСА НЕОБХОДИМЫ ХОРОШИЙ СОН, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И УМЕНИЕ ОСТАВЛЯТЬ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НА РАБОТЕ, А НЕ ТАЩИТЬ ИХ ДОМОЙ.

■ 150 МИЛЛИОНОВ ЖЕНЩИН В МИРЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ГОРМОНАЛЬНУЮ КОНТРАЦЕПЦИЮ. ЗА ВСЮ ЖИЗНЬ КАЖДАЯ ПРИНИМАЕТ ОКОЛО 9000 ТАБЛЕТОК.

■ ПРИ РАННЕМ КЛИМАКСЕ В 3 РАЗА ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ИНФАРКТА ИЛИ В 6 РАЗ РИСК ИНСУЛЬТА.

Полезно знать

● Европейские ученые обнаружили, что у женщин наличие диабета во время климакса повышает опасность развития рака молочной железы. А избыточный вес увеличивает вероятность появления обоих заболеваний сразу. Связи между диабетом II типа и раком груди у молодых женщин ученые не нашли.

● Американские ученые установили, что у молодых мужчин заметно снижается качество спермы, если они употребляют более трех порций молочных продуктов в день. Одна порция — это 30 г твердого сыра, 1 чайн. ложка сметаны, шарик мороженого или стакан цельного молока.

● При мужском бесплодии берут 200 г коньяка или кагора, тщательно смешивают с соком 4 лимонов, желтками 3 куриных яиц и 200 г пчелиного меда. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды длительное время.

Для вас, мадам

За шаг до беды

Сигналы, которые посылает нам организм при гинекологических опухолях.

СИГНАЛ 1

*** Нарушается менструальный цикл.** В первой половине цикла женские половые гормоны вырабатываются нормально, а гормонов второй фазы в организме женщины не хватает. Это создает благоприятный фон для развития миомы, мастопатии, эндометриоза.

*** Любые отклонения от цикла** должны вызвать беспокойство. Стоит вести календарик и следить, чтобы промежутки между менструациями были стабильными. Допустимы небольшие сдвиги — на 2-4 дня. Но сдвиг цикла на неделю-две свидетельствует о серьезных нарушениях. Женщина должна насторожиться, если раньше менструации были 3 дня, а теперь стали 7 дней и если они стали слишком обильными.

*** Появились выделения между менструациями.** Если выделения обильные, с неприятным запахом, появилось чувство жжения, боли, зуд — это повод обратиться к гинекологу. Причиной таких ощущений может быть инфекция, ее нужно немедленно лечить, пока она не дала серьезных осложнений.

*** Грудь набухла и стала болезненной.** Желательно каждую неделю осматривать молочные железы. Для этого надо лечь на спину, правой рукой исследовать левую молочную железу, прижимая ее к ребрам и слегка приподнявшись. Затем левой рукой — правую молочную железу. В здоровой груди нет никаких уплотнений, отечности и узелков. Соски не должны быть втянутыми, из них не должна выделяться жидкость.

СИГНАЛ 2

Частые простуды, склонность к грибковым заболеваниям, инфекциям говорят о снижении антираковой защиты: к 50 годам организм ослабевает наполовину.

НАЛАДИТ СТУЛ РЯБИНА

Насыпьте равными слоями в банку свежие плоды рябины красной и сахарный песок. Банку обвяжите марлей и поставьте в теплое место, настаивайте 4 недели. За это время сахар растает и образуется сироп. Пока сироп не начал бродить, процедите и отожмите ягоды. Для того чтобы предотвратить брожение, добавьте 96° спирт (25 г на 500 г сиропа). Пейте по 50 г натощак, можно запивать прохладной кипяченой водой. Поможет при запорах у беременных и кормящих женщин и во время климакса.

АЙВА ОСТАНОВИТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Обильные менструальные кровотечения можно привести к норме, если ежедневно добавлять в чай измельченные плоды айвы или принимать 3 раза в день на кончике чайн. ложки порошок семян айвы. Прием начните за неделю до менструального цикла. Для профилактики пейте сок плодов айвы — от молодого месяца до двух третей его, вечером по 1 ст. ложке.

Каталог–2012

О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ ВО II ПОЛУГОДИИ. ПУБЛИКУЕТСЯ ПО ПРОСЬБЕ ЧИТАТЕЛЕЙ.

Название заболевания	№ газеты / страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Анемия	**23** (3)
Алкоголизм	**20** (17), **23** (5)
Болезни сезона	**24** (6)
Кровь из носа	**20** (3)
Кружится голова	**25** (3)
Как вести себя при серьезном заболевании	**25** (5)
Отеки	**15**(3), **19** (4), **25** (5), **26** (5)
Столбняк	**14** (2)
Ревматизм	**25** (13)
Ксеростомия (сухость во рту)	**16** (6)
Псориаз и другие недуги	**26** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От усталости	**26** (4,12)
От анемии	**26** (6)
При отеках ног	**25** (4)
От алкоголя	**14** (19), **15** (7)
От отеков щиколотки	**23** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА	
Аритмия	**26** (6)
Аспирин — есть ли смысл принимать?	**25** (6)
Диагноз — фиброз клапана	**26** (6)
Тахикардия	**15** (15), **25** (6)
О холестерине	**19** (13)
О женском сердце	**25** (6)
Сердечная недостаточность	**25** (6)
Инфаркт можно остановить!	**24** (5)
Как питаться после инфаркта	**25** (6)
Какое давление поддерживать после инфаркта?	**26** (6)
Секс после инфаркта	**15** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От одышки	**21** (4)
При атеросклерозе	**23** (7)
При мерцательной аритмии	**26** (6)
При сердечной недостаточности	**26** (6)
От тахикардии	**23** (6)
Сердечные отеки	**22** (5)
Для укрепления сердечной мышцы	**24** (12), **26** (4)
При болях в сердце	**19** (13)
При пороках сердца с одышкой	**26** (6)
ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	
Атеросклероз	**15** (5)
Для вас, гипертоники! 13 заповедей	**17** (4)
Гипертония и соль	**18** (14)
Гипертония и другие болезни	**19** (8)
Высокое давление	**21** (6)
Вегетососудистая дистония	**22**(3)
Первые признаки инсульта	**19** (8)
После инсульта	**22** (12)
Микроинсульт	**17** (5)
Таблетки от тромбов	**16** (7)
Трофические язвы	**20** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От инсульта	**17** (5)
От вегетососудистой дистонии	**16** (13)
От высокого давления	**14** (14), **16** (3, 7), **23** (2), **26** (7)
При пониженном давлении	**23** (6), **26** (12)
От стенокардии	**19** (8), **21** (6)
От гипертонии	**19** (8), **25** (7)
От мигрени	**23** (2)
Для восстановления после инсульта	**17** (5)
От варикозного расширения вен	**23** (2), **24** (4)
При атеросклерозе сосудов	**15** (15), **26** (7)
ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА	
Ангина	**21** (10)
Болезнь Меньера	**18** (5)
Гайморит	**22** (5)
Инфекция попала в ухо	**16** (2)
Кровотечение из носа	**20** (3)
Ларингит	**24** (4)
Тонзиллит	**21** (10)
Осипший голос	**24** (4)
Отит	**17** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От ангины	**18** (4), **22** (3), **26** (4)
От гайморита	**24** (3), **25** (7)
От тонзиллита	**24** (5)
Серная пробка	**24** (4)
От шума в ушах	**19** (7)
От зуда в ушах	**23** (4)
От отита	**14** (5), **17** (14)
ЗАБОЛЕВАНИЯ БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ	
Обнаружили кисту легких	**23** (4)
Туберкулез легких	**14** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для облегчения дыхания при бронхите	**25** (12)
От ларингита	**25** (5)
От кашля	**20** (12), **22** (3), **25** (5), **26** (4)
От сухого кашля	**23** (4)
При бронхите	**14** (4), **19** (6), **26** (4)
От астмы	**24** (6), **26** (13)
От туберкулеза	**26** (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Атония кишечника: какие фрукты полезны?	**22** (13)
Грыжа (пупочная, паховая)	**18** (4), **19** (3)
Геморрой	**25** (3)
Как защитить желудок	**14** (6)
Колит с поносами	**26** (12)
Нарушение пищеварения в желудке	**16** (4)
Полип кишечника	**17** (4)
Псориаз плюс дисбактериоз	**26** (3)
«Умываем» кишечник	**16** (3)
Чем опасна грыжа пищевода	**26** (3)
Целиакия: можно ли есть бананы	**22** (13)
Язвенный колит и болезнь Крона	**21** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При заболеваниях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря	**25** (5)
От язвы желудка	**25** (12)
От частых запоров	**23** (4)
От икоты	**23** (7)
От изжоги	**24** (12), **26** (6)
При язвенной болезни желудка	**14** (4), **19** (4), **23** (13), **26** (4)
При язве двенадцатиперстной кишки	**24** (4)
От дискомфорта в кишечнике	**22** (6)
От запора	**16** (4); **17** (14, 15), **22** (6), **25** (5)
От пупочной или паховой грыжи	**25** (5)
При трещинах заднего прохода	**22** (13)
От геморроя	**22** (4), **23** (2)
От поноса	**22** (13), **23** (6)
От дисбактериоза	**16** (15)
От гастрита	**14** (6), **19** (9)
При воспалении толстого кишечника	**18** (15)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	
Заболевания печени	**24** (12)
Как не навредить печени	**23** (9)
Как питаться после удаления камней из поджелудочной железы	**16** (15)
Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	**25** (13)
Что нужно знать о селезенке	**18** (7)
Проблемы после удаления желчного пузыря	**16** (4)
Живот болит как по часам	**20** (5)
Урчит в животе	**23** (3)
Удар в живот	**17** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При боли в печени	**15** (14), **26** (6)
При гепатите	**20** (5)
При панкреатите	**20** (13)
При увеличении селезенки	**16** (4)
От желчнокаменной болезни	**19** (4)
Для восстановления печени	**23** (13)
От воспаления поджелудочной железы	**21** (4)
При боли в поджелудочной железе	**15** (14), **24** (3)
При гастрите с пониженной кислотностью	**25** (12)
От камней в желчном пузыре	**16** (14)
ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	
Бессонница	**21** (6)
Невралгия	**21** (3)
Одышка бывает от нервов	**26** (7)
Судороги рук и ног	**22** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
При болезни Паркинсона	**19** (4)
При неврозе	**17** (14)
При невралгии	**26** (12)
От бессонницы	**21** (6), **24** (6)
От мигрени	**23** (2)
От депрессии	**16** (13)
При миастении	**24** (11)
При воспалении седалищного нерва	**23** (2)
При воспалении тройничного нерва	**25** (3)
От судорог ног	**15** (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	
Гидронефроз	**23** (4)
Почки, их значение	**19** (7)
Камни в почках	**21** (5), **23** (12)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От кисты на почке	**21** (5)
От недержания мочи	**23** (11)
От цистита	**14** (7), **23** (6)
От пиелонефрита	**26** (7)
От камней в почках	**17** (15), **21** (5), **23** (11)
Очищение почек	**15** (15)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Артроз большого пальца стопы	**18** (6)
Боли в суставах	**20** (13)
Болят стопы	**18** (6)
Воспаление коленного сустава	**25** (4)
Грыжа межпозвонкового диска	**19** (5)
Киста Бейкера	**18** (6)
Контрактура Дюпюитрена (пальцы не разгибаются)	**20** (4)
Остеохондроз	**21** (7)
Перелом шейки бедра	**16** (5)
Питание при ревматизме	**25** (13)
Ступни в огне	**25** (2)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Синдром Зудека	**23** (3)
От полиартрита	**25** (4)
При ревматоидном артрите	**20** (9)
От артрита	**21** (7), **22** (3)
При растяжении связок суставов рук	**19** (4), **23** (7)
Если ломит спину	**23** (6)
При контрактуре Дюпюитрена	**21** (3)
При больных суставах	**15** (15), **19** (9), **22** (3), **26** (3, 5)
При воспалении седалищного нерва	**19** (9)
При артрозе	**15** (15)
От ушибов	**21** (13)
От отеков после перелома	**24** (11)
От пяточной шпоры	**15** (13)
От радикулита	**19** (6), **22** (6)
От ломоты пальцев рук	**20** (9)
При ревматизме	**15** (3), **22** (3), **26** (5)
От болей в спине	**25** (13)
НАРУШЕНИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	
Диета Кима Протасова: едим и худеем	**17** (15)
Ксантомы	**17** (5)
Лечебное меню при подагре	**15** (14)
Метаболический синдром	**20** (8)
Слюнно-каменная болезнь	**17** (7)
Подагра	**18** (6)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Чтобы набрать вес	**19** (12,13)
От подагры	**18** (6), **22** (3), **23** (6), **24** (5)
БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ	
Болезни щитовидной железы	**24** (7)
«Холодный» узел на щитовидной железе	**26** (4)
Какой орган заменит щитовидку?	**26** (4)
Зачем сдавать анализ на соматотропин	**26** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От зоба	**17** (3)
При нарушении функции щитовидной железы	**20** (13)
При увеличении щитовидной железы	**23** (4)
ДЛЯ ТЕХ, У КОГО САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет	**24** (7)
Кожа и диабет	**16** (6)
Инсулин вводим правильно	**25** (7)
Как усмирить диабет	**19** (4)
Спасаемся от диабета	**14** (7)
Меню для диабетиков	**23** (14)
Целебные ванны для диабетиков	**25** (5)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для понижения сахара	**18** (7), **20** (12, 13), **23** (13)
При диабете	**14** (7), **16** (6), **26** (12)
Физическая нагрузка при диабете	**17** (3)
От ранок и трещин при диабете	**16** (6)
Как избежать ампутации ног при диабете	**20** (3)
От сухости глаз при диабете	**14** (7)
От трофических язв при диабете	**14** (7)
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Бороться с раком будет вирус гриппа?!	**17** (2)
Боремся с раком (лечебное питание)	**18** (15)
Еда не в радость (первые симптомы рака)	**17** (7)
Опухоли	**17** (7)
Рак под маской геморроя	**22** (4)
О первых симптомах рака	**18** (3), **19** (7)
Поставили диагноз рак	**17** (7)
Рак поджелудочной железы	**15** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От рака легкого	**22** (6)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Грипп в жару	**16** (2)
Как питаться после кишечной инфекции	**16** (14)
Герпес	**17** (5)
Инфекция в суставах	**25** (4)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От простуды	**16** (4), **19** (5), **20** (7), **23** (3), **24** (5)
От гриппа	**26** (3, **13**)
От глистов	**16** (6), **23** (4)
От герпеса	**19** (13)
От грибка	**19** (24), **23** (12)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Желтушность склер	**19** (6)
Если в глаз попало что-то	**22** (4)
Берегите глаза от ультрафиолетовых лучей	**15** (3)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для улучшения зрения	**22** (2)
От ячменя	**15** (4)
От катаракты	**16** (6)
От конъюнктивита	**25** (7)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Атрофия слизистой рта	**20** (6)
Вывих челюсти	**17** (3)
Кариес	**20** (6)
Запах изо рта	**18** (5)
Язвочки во рту	**26** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От пародонтоза	**19** (6), **21** (13)
При пародонтозе и кариесе	**25** (5)
От потертостей при зубных протезах	**20** (6)
От запаха изо рта	**20** (6)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Атопический дерматит	**14** (6)
Атерома	**14** (5)
Ихтиоз: рыбья чешуя	**23** (4)
Гусиная кожа	**16** (20)
Дерматит	**14** (6)
Папилломы на теле	**14** (4)
Ожоги, солнечные ожоги	**15** (2)
Пролежни	**16** (5)
Псориаз и другие недуги	**26** (3)
Экзема	**19** (6), **25** (3)

Название заболевания	№ газеты / страницы
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От витилиго	**26** (12)
От ожогов	**17** (3)
От подкожного клеща	**17**(13)
От ран	**23** (3)
От зуда	**23** (3)
От угрей	**20** (13)
От бородавок	**17** (13), **20** (7), **25** (4)
От ихтиоза	**24** (11)
От сухости кожи	**20** (5)
От фурункулов и гнойных ран	**24** (13)
От крапивницы	**15** (4)
От псориаза	**24** (4)
При нейродермите	**15** (15), **26** (12)
При гнойничковых заболеваниях кожи	**18** (4)
При рожистом воспалении ног, панариции	**26** (3)
От разных нарывов	**14** (5), **18** (6)
От трещин на пятках	**14** (4, 5), **16** (20), **23** (6)
От бородавок	**23** (19)
От лишая	**14** (5)
При рожистом воспалении	**20** (3)
От «сучьего вымени»	**23** (19)
От чирьев	**17** (15), **20** (13)
От прыщей	**26** (3)
От себорейного дерматита	**22** (3)
От экземы	**15** (4)
От выпадения волос	**24** (6)
От вросшего ногтя	**20** (7)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Воспаление бартолиновой железы	**18** (10)
Вагиноз	**22** (11)
Вагинальные выделения	**17** (10)
Выделения с запахом	**17** (10)
Вульвовагинит	**16** (11)
Диагноз синдром Ашермана	**24** (8)
Диагноз крауроз вульвы	**14** (10)
Зуд по ночам	**17** (10)
Загиб матки	**24** (8)
Кисточки на шейке матки	**24** (8)
Климакс и диабет	**26** (8)
Мастопатия	**25** (8)
Матку удалили?	**23** (8)
Миома матки	**26** (9)
Обильные менструации	**14** (10)
Сифилис у женщин	**21** (8)
Обострение цистита в критические дни	**16** (11)
Обострилась молочница	**17** (10)
Секс и возраст	**18** (11)
Полип на шейке матки	**15** (10)
Уретрит: что это за болезнь	**26** (8)
Хочешь стать взрослой?	**23** (8)
Цистит и критические дни	**16** (11)
Цистит: кто виноват?	**21** (8)
Цитомегаловирус	**22**(11)
Эндометриоз	**22** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От мастопатии	**15** (10), **16** (10), **18** (11), **22** (4, 11)
От женского бесплодия	**18** (11)
При воспалении придатков	**16** (10)
При воспалениях в трубах	**22** (10)
Если застужены яичники	**14** (5)
От миомы	**15** (10)
От крауроза вульвы	**14** (10)
От опущения влагалища	**23** (11)
От генитального герпеса	**22** (10)
От болезненных менструаций	**25** (5)
От обильных менструаций	**26** (9)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы	**18** (10)
Водянка яичка	**15** (11)
Диета при аденоме простаты	**24** (13)
Импотенцию лучше предупреждать	**22** (10)
Как повысить потенцию с помощью трав	**23** (8)
Малоподвижность сперматозоидов	**24** (8)
Мужские проблемы после 40 лет	**18** (3)
Простатит	**16** (10), **24** (8), **26** (8)
Полезные привычки	**14** (10)
Пять главных продуктов для мужчин	**26** (12)
Сперма с дефектом	**15** (11)
Трихомониаз	**26** (8)
У кого страхов больше	**18** (18)
Ускоренная эякуляция	**16** (10)
Эпididимит: воспалилось яичко	**18** (10)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От аденомы простаты	**15** (10), **26** (8)
Для улучшения потенции	**17** (10)
От полового бессилия	**21** (8)
От простатита	**14** (14), **17** (10), **18** (10)
Для лечения предстательной железы	**23** (8)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Беременность замерла	**24** (8)
Выкидыш	**14** (8), **18** (8)
Как стать мамой	**18** (11)
Вокруг зачатия	**18** (8)
Зубы и беременность	**14** (8)
Развитие плода во время беременности	**22**(8)
Матка в тонусе	**18** (8)
Тошнота при беременности	**14** (8)
Советы беременным	**18** (8)
Перенашивание беременности	**14** (8)
Послеродовые выделения	**24** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Застужена грудь	**18** (9)
От трещин на сосках	**22** (8)
При запорах во время беременности и кормлении грудью	**26** (9)
ДЕТСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аутизм	**18** (9), **21** (11)
Болезни крайней плоти	**15** (8)
Боли роста	**15** (9)
В доме малыш	**24** (15)
В доме первоклассник	**17** (9)
Вредное воздействие мобильного телефона	**16** (8)
Диатез	**14** (9)
Исправляем дефекты речи	**14** (9), **17** (8)
Как помочь первоклашке	**18** (3)
Лишний пальчик	**15** (9)
Можно ли детям пользоваться контактными линзами	**17** (9)
Не хватает витаминов малышу	**15** (8)
На ножки поставишь — не стоит (перинатальная энцефалопатия)	**17** (8)
Очки для ребенка	**17** (9)
О близорукости	**21** (11)
Отит	**17** (8)
Первоклашка боится школы	**20** (2)
Причины плача малыша	**21** (10)
После родовой травмы	**22** (8)
Поллюции	**24** (8)
Покупаем рюкзак-кенгуру	**16** (8)
Советы ортопеда	**17** (8)
Советы диетолога	**15** (9)
Раз, два, левой!	**17**(9)
Ребенок не ест мясо	**26** (13)
У ребенка испуг	**15** (19)
Шумы в сердце	**16** (8)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От энуреза	**24** (12)
От ангины	**15** (3), **19** (5), **21** (11)
От диатеза	**21** (11)
От стригущего лишая	**21** (11)
От насморка	**17** (9), **23** (6)
От кашля	**15** (9), **19** (5)
От температуры	**17** (9)
От глистов	**14** (5, 9), **23** (4, 12)
От крапивницы	**14** (9)
От стоматита	**15** (9)
От ларингита	**14** (5)
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	
Очищение крови	**19** (8)
Очищение кишечника	**16** (3), **17** (14)
Очищение печени	**19** (6), **24** (12,13)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
Для очищения сосудов	**24** (4)
Для очищения кишечника	**22** (4)
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ, ПРОЦЕДУРЫ	
Лечебная гимнастика при неврите локтевого нерва	**14** (6)
Лечебная гимнастика для суставов и позвоночника	**20** (2)
Лечебная гимнастика при остеохондрозе	**21** (7)
Ходим на цыпочках: для тренировки и укрепления мышц	**18** (6)
Ручками похлопаем: делаем себе массаж	**14** (5)
Упражнения при неврите плечевого нерва (плексит)	**15** (5)
Лечебная гимнастика для страдающих судорогами	**15** (4)
Растянем мышцы	**19** (4)
Лечебная гимнастика после перелома шейки бедра	**26** (5)
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ОТ ПРИРОДЫ	
Бархатцы	**15** (7)
Березовые листья	**21** (5)
Боярышник	**22** (5)
Василек	**16** (3, 20)
Ежевика	**19** (4)
Желуди	**23** (13)
Календула	**17** (3)
Листья грецкого ореха	**16** (3)
Рябина черноплодная	**21** (6), **24** (6)
Окопник	**16** (6)
Семена льна	**17** (15)
Солома овса	**21** (3)
Полынное масло	**22** (4)
Подмор пчел	**15** (5)
Фенхель	**20** (9)
ПИЩА ЛЕЧИТ	
Арбуз	**16** (13)
Айва	**22** (13)
Апельсин	**25** (12), **26** (13)
Болгарский перец	**17** (14)
Базилик	**20** (6)
Баклажан	**15** (15)
Виноград	**17** (14), **22** (22)
Грецкий орех	**20** (12)
Грейпфрут	**22** (12)
Грибы	**23** (13)
Дыня	**16** (20)
Инжир	**17** (15)
Изюм	**19** (13)
Имбирный чай	**24** (13), **24** (13)
Капуста	**20** (12), **21** (13)
Кабачки	**19** (12)
Картофель	**19** (13), **20** (13)
Калина	**20** (4), **24** (4)
Кисель	**23** (13), **24** (13)
Кизил	**21** (4)
Клюква	**24** (12)
Коньяк	**25** (12)
Лимон	**25** (12)
Лук репчатый	**19** (12), **21** (12)
Льняное масло	**26** (13)
Макароны	**25** (12)
Мед	**17** (4, 15) **20** (12)
Молоко	**15** (14), **18** (14)
Овсянка	**23** (11)
Огурец	**14** (15)
Орехи	**21** (13)
Петрушка	**22** (12)
Перловая каша	**21** (13)
Помидор	**16** (14)
Простокваша	**23** (12)
Пиво	**23** (3)
Рассол	**20** (13)
Редис	**14** (15)
Редька	**19** (12)
Рябина	**19** (12), **21** (13)
Рыба	**17** (14)
Семечки тыквы	**26** (12)
Сладости	**22** (12)
Свекла	**17** (14), **23** (12)
Слива	**14** (4), **16** (15)
Соль	**23** (13)
Тыква	**21** (15)
Хрен	**20** (12), **21** (13)
Фейхоа	**24** (12)
Цветная капуста	**22** (13)
Финики	**17** (4)
Яблоки	**25** (13)
САМ СЕБЕ ДИАГНОСТ	
Голова болит от опухоли	**14** (4)
Грозит ли вам нервный срыв?	**26** (4)
Два способа заразиться. Тест-диагностика	**21** (8)
Диагноз ставим по глазам	**21** (6)
Как самостоятельно поставить диагноз	**15** (4)
Сигналы при гинекологических опухолях	**26** (9)
К пупку — с уважением	**15** (18)
Насколько велики шансы развития у вас мастопатии?	**25** (8)
Не хватает воздуха	**26** (2)
Просто пьющий или уже алкоголик?	**15** (6)
Перелом (вывих) рук или ног	**25** (4)
О чем сигналит организм?	**21** (3), **22** (2)
О чем расскажет пульс	**16** (7)
Растяжение, разрыв связок	**25** (4)
Сотрясение головного мозга	**25** (4)
Узнай диагноз по лицу	**22** (6)
МОЛИТВЫ	
Молитва Роману Преподобному	**15** (18)
Для душевного успокоения	**15** (18)
Молитва от антихриста	**15** (18)
Молитва «Господи, прости!»	**15** (18)
Молитва о замужестве святой Екатерине	**16** (18)
Молитва при трудных родах	**16** (18)
Молитва от страхов, тревог	**17** (20)
Кому молиться за упокой души	**17** (20)
Молитва об исцелении от недугов	**20** (18)
Молитва целителю Пантелеймону	**21** (22)
Молитва Пресвятой Богородице «Иерусалимской»	**22** (19)
Молитва Богородице «Неувядаемый цвет»	**23** (18)
Молитва Божьей Матери «Козельщанская»	**24** (20)
Молитва святому Иоанну Русскому	**25** (20)
Молитва целительнице Матроне	**26** (21)
Молитва Архангелу Михаилу	**26** (7)
ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ	
От травм	**23** (18)
ЧУДЕСА	
Битой посуде не место в доме	**21** (22)
Болезнь за грехи	**23** (18)
В коллективе вампир	**17** (21)
Защищаемся от ведьмы	**19** (20)
Защитим дом от негатива	**26** (20)
Илина доходит до калитки	**17** (2)
Кому являлась Богородица	**18** (20)
Кого позвать в гости	**26** (20)
Новогодние приметы	**26** (20)
Об отшельниках	**17** (21)
О нечистой силе	**21** (22), **23** (19)
О Киево-Печерской лавре	**24** (20)
Родительское проклятие	**16** (18)
Ладан, как молитва, лечит душу	**18** (20)
Притянет деньги кошелек	**21** (23)
Сад чудес	**25** (20)
У ребенка испуг	**15** (19)
ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА...	
Секс на пенсии	**16** (10)
Старость пришла, а вас нет дома	**17** (3)
Секреты старости	**18** (11)
Думала, что секс уже не для меня	**22** (11)
Нужен ли бабушке жених?	**23** (17)
Энурез у женщин	**24** (3)
РАЗНОЕ	
Алюминиевая фольга от болезней	**23** (6)
Бабушкой быть нелегко	**18** (19)
Голова вдруг заболела	**16** (11)
Гемоглобин приводим в норму	**16** (15)
Жизнь стала пресной	**25** (17)
Для тех, кто курит	**16** (15), **25** (3)
Как сохранить женскую дружбу	**22** (16)
Как уберечься от грозы	**14** (2)
Клопы в доме	**23** (2)
Как не заболеть при смене погоды	**24** (3)
Люди и клещи	**14** (2)
Любовь дает шанс прожить дольше	**21** (8)
Не буди в соседе зверя	**24** (17)
На охоту за грибами	**17** (2)
О вреде витаминов	**18** (2)
Скользко: учимся падать	**26** (2)
Собачья любовь	
Советы психолога. Без впечатлений все «невкусно»	**15** (2)
Правила поста для тех, кто поститься начал впервые	**26** (5)
Три простых шага к победе над стрессом	**16** (9)
Хочешь счастья? Начни со спальни	**23** (17)
У него есть другая	**17** (23)
Чем заесть стресс?	**23** (12)
Чтобы хорошо соображать	**26** (12)
Почему мы болеем?	**19** (3)
Дрожь в руках	**19** (6)
Чем запивать еду	**21** (12)

Проверено на себе

Для тех, кто болеет витилиго

* Измельчите в кашицу ревень, добавьте в нее немного столового уксуса и делайте компрессы.

* Летом 2-3 раза в неделю смазывайте белые пятна соком из корней пастернака и старайтесь в эти дни как можно чаще бывать на солнце. Точно так же можно использовать сок клубней топинамбура, мякоть спелой дыни, листья инжира.

* Из цветков пастернака приготовьте мазь: сухие цветки разотрите в порошок и смешайте со свиным нутряным салом из расчета 2 ст. ложки цветков на 100 г сала. Смазывайте пятна тонким слоем утром и на ночь.

И. О. Охлопков, Екатеринбург

Держите редьку про запас

Пять лет назад сильно отравился грибами. Вспомнил, что где-то читал: в этой ситуации может помочь черная редька. Очистил корнеплод, нарезал тонкими ломтиками и ел без хлеба столько, сколько мог. Через два часа выпил 1 л теплой кипяченой воды, а еще через час уже мог есть все, что хотел. С тех пор обязательно держу в погребе про запас несколько корнеплодов черной редьки, что и вам советую делать.

И. Н. Орехов, Оренбург

Кинзы боится диабет

Люди, столкнувшиеся с этой бедой, спрашивают: как вылечить сахарный диабет? Медики отвечают, что это невозможно. Я хочу поделиться с вами народным рецептом, который когда-то прочитала в одном журнале. Хорошо, что я его сохранила. Он мне очень пригодился. 10 г сухой кинзы залейте 200 мл холодной воды и поставьте на огонь. Смесь должна прокипеть 5 минут. После того как немного остынет, измельчите ее в блендере, чтобы получилась жидкая кашица (но это необязательно). Поставьте в холодильник. Принимайте 3 раза в день вместе с едой. Это количество лекарства рассчитано на один день. Можно сварить кинзу на несколько дней, увеличив пропорции. Но больше 6-7 дней настой не продержится, скиснет. Хранить его надо в холодильнике.

И. Н. Пенькова, Алтайский край

Настойка для бодрости

Хочу поделиться рецептом настойки, которую надо пить в осенне-зимний период. Чтобы не заболеть гриппом и быть бодрым, возьмите по 1 стакану соков красной свеклы, моркови, черной редьки, меда и 0,5 л водки. Все смешайте и настаивайте 1 месяц в темном месте. Пить такую настойку надо по 1 чайн. ложке перед едой (первая ложка утром натощак), пока не закончится. После такого лечения чувствуется прилив сил, ощущается бодрость во всем теле, улучшается настроение, повышается работоспособность.

И. Н. Хромченко, Воронежская обл.

■ ТОЛЬКО РОССИЯНИН НА ВОПРОС: «ТЫ КУДА?» ОТВЕЧАЕТ: «СЕЙЧАС ПРИДУ...»

■ ЖЕНЩИНА ДАСТ ВАМ ВСЕ ТО, ЧЕГО У ВАС НЕТ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОТОБРАВ ВСЕ, ЧТО У ВАС БЫЛО.

■ 6.00 – ПРОСНУЛСЯ, ВЫКЛЮЧИЛ БУДИЛЬНИК, ПОСТАВИЛ НА ПЛИТУ ЧАЙНИК. 9.15 – ПРОСНУЛСЯ, ПОТУШИЛ ЧАЙНИК.

■ ЧЕМ БОЛЬШЕ ОШИБОК СДЕЛАНО В МОЛОДОСТИ, ТЕМ МЕНЬШЕ ИХ ОСТАЛОСЬ СДЕЛАТЬ В СТАРОСТИ.

■ У ЖИЗНЕРАДОСТНОГО ЧЕЛОВЕКА И ТАРАКАНЫ ВО СНЕ ЦВЕТНЫЕ.

■ ХОРОШО СМЕЕТСЯ ТОТ, У КОГО ОСТАЛИСЬ ЗУБЫ.

Сам себе доктор

● Во время приступа невралгии сварите вкрутую яйцо, разрежьте его пополам и обе половины немедленно приложите к месту, где сильнее всего болит. Когда яйцо остынет — боль исчезнет, и после этого невралгия долго не будет беспокоить.

● При остеоартрозе смешайте 0,5 л сока клюквы и 200 мл сока чеснока. Настаивайте смесь сутки, время от времени встряхивая. Затем добавьте 1 кг меда и тщательно перемешайте. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните смесь в прохладном темном месте.

● На завтрак имеет смысл есть куриные яйца, точнее блюда из яичных белков. Они придадут бодрости и помогут сконцентрироваться на рабочих делах. Американские исследователи выяснили, что яичный белок стимулирует мозг и не дает организму «раскиснуть». И еще: от такой диеты вы точно не поправитесь.

Пригодится

ЕСЛИ у вас пониженное давление, быстро поднять его до нормы можно так: заварите две чашки крепкого чая, в каждую чашку положите по 3 чайн. ложки сахара и выпейте обе чашки подряд.

ПРИ затяжном кашле натрите на терке яблоко и лук, добавьте мед и хорошо перемешайте (все компоненты возьмите в равных пропорциях). Принимайте по 1 чайн. ложке несколько раз в день в перерывах между едой.

ОТ паралича рук и ног после инсульта 2/3 стакана измельченных лавровых листьев залейте 1 стаканом подсолнечного масла, настаивайте в темном месте 10 дней. Втирайте в парализованные конечности после теплых ванн.

ПРИ нейродермите 1/2 стакана подсолнечного масла смешайте с 1/2 стакана молока и вылейте в ванну, наполненную водой на три четверти. Принимайте ванны 2 раза в неделю по 15 минут.

Пять главных продуктов для мужчин

Красная рыба. Содержит омега-3 жирные кислоты, которые защищают мужчину от инфаркта и инсульта.

Овсяная каша. Богата клетчаткой, которая уменьшает всасывание холестерина, предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний и злокачественных опухолей кишечника.

Устрицы. Мясо устриц богато цинком — микроэлементом, который необходим для роста хвостиков у сперматозоидов. Благодаря хвостикам мужские половые клетки могут двигаться, а представители сильного пола — иметь детей.

Грибы. Содержат витамины группы В, которые борются с раковыми клетками, постоянно образующимися в организме, и принимают активное участие в работе всех отделов нервной системы.

Помидоры. Содержат ликопин — вещество, которое снижает риск развития рака предстательной железы.

Чтобы хорошо соображать

Как питаться на работе, чтобы не толстеть и при этом хорошо соображать? Работа в основном сидячая.

Валентина Евгеньевна, Тольятти, Самарская обл.

* Продукты, от которых толстеют (хлеб, сыр, картофель), лучше есть в первой половине дня — до 14 часов. Завтрак должен быть самым обильным по количеству съедаемой пищи и по калорийности, а ужин, наоборот, самым легким.

* Мясо не стоит есть чаще 3 раз в неделю. В остальные дни животный белок лучше получать из рыбы, яиц, обезжиренного творога и нежирного сыра.

* Есть лучше 4 раза в день, не реже. Нельзя допускать больших перерывов в приеме пищи, иначе сильно проголодаетесь и в результате больше съедите. Кроме того, в организм поступит меньше калорий, если вы их съедите в два приема.

* Ужинать желательно не позднее 19 часов. Чтобы заснуть, не чувствуя голода, на ночь можно съесть только яблоко, лучше печеное, или обезжиренный йогурт, или 4-5 чернослив. Желательно не есть за 3 часа до сна.

* Если случилось переесть — ничего страшного. Сделайте следующий день разгрузочным.

* Время еды должно быть отдано еде! Никогда не ешьте машинально, уставившись в телевизор.

* Никогда не ходите в магазин за продуктами, когда вы голодны. Покупки начинайте с овощных и фруктовых отделов, десерты покупайте в последнюю очередь.

* Всегда читайте этикетки на продуктах, чтобы определить калорийность и жирность.

* Никогда не перекусывайте сладким. Иначе через несколько часов аппетит взовьется до заоблачных высот. И никогда не начинайте еду со сладостей.

* Если невыносимо хочется чего-нибудь очень калорийного, не надо терпеть и мучиться — вы не робот, а человек. Лучше сразу позволить себе немного «запрещенного» и сбить охоту. Иначе ваше желание только окрепнет, и вы наедитесь вожделенной пищи до отвала.

* Всегда перед тем, как что-либо съесть, подумайте о вреде и пользе. Хотите заплатить за минутное вкусовое удовольствие лишней жировой складкой на животе или подбородке? Тогда ешьте что и когда хотите.

Лечебное меню на неделю

Колит с поносами

Советы диетолога

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак: мясные паровые котлеты, картофельное пюре, рисовая сладкая протертая каша, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: протертый творог с молоком.

Обед: суп на мясном бульоне с протертым мясом, мясное паровое суфле, морковное пюре, яблочный протертый компот.

Полдник: чай с сухарями.

Ужин: пудинг из гречневой крупы с творогом, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВТОРНИК

Первый завтрак: творожное суфле, манная молочная каша, чай с сахаром.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: бульон с фрикадельками, рыбное паровое суфле, картофельное пюре, желе из фруктового сока.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: мясные паровые котлеты, рисовая протертая каша, чай с сахаром и лимоном.

На ночь: кисель.

СРЕДА

Первый завтрак: паровые тефтели из телятины, гречневая каша молочная протертая, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: яблочное пюре со взбитым белком.

Обед: хорошо разваренный рисовый суп на мясном бульоне, картофельная запеканка с отварным протертым мясом, протертый компот из сухофруктов.

Полдник: чай с сахаром, печенье сухое.

Ужин: рыбные биточки, запеченные под соусом бешамель, суфле из кабачков, чай с сахаром.

На ночь: кисель из черники.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак: 2 яйца всмятку, овсяная молочная каша, чай с молоком.

Второй завтрак: протертый творог с молоком.

Обед: бульон с вермишелью, паровые мясные биточки, картофельное пюре, яблочный мусс.

Полдник: отвар шиповника с сахаром и сухариками.

Ужин: мясной рулет, фаршированный паровым омлетом, цветная отварная капуста, запеченная в сметане, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак: творожный сырок домашнего приготовления, хорошо разваренная сладкая рисовая каша, чай с сахаром и лимоном.

Второй завтрак: печеное яблоко.

Обед: хорошо разваренный перловый суп с морковью, бефстроганов из отварного мяса, отварная вермишель, фруктовое желе.

Полдник: фруктовый сок, разведенный кипяченой водой, сухарики.

Ужин: паровые котлеты, картофельное пюре, чай с сахаром.

На ночь: клубничный кисель.

СУББОТА

Первый завтрак: творожный пудинг, гречневая каша молочная протертая, чай с молоком.

Второй завтрак: печеное яблоко или спелые помидоры без кожицы.

Обед: домашняя суп-лапша на курином бульоне, рисовая протертая каша, протертый компот из сухофруктов.

Полдник: фруктовый сок, разведенный кипяченой водой, вафли.

Ужин: заливная рыба, морковно-яблочное суфле, запеченное в сметане, чай с сахаром.

На ночь: кисель.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак: паштет из сельди, картофельное пюре, кофе с молоком;

Второй завтрак: спелые ягоды.

Обед: суп из сборных овощей, мелко нашинкованных, рагу из мяса с овощами, яблочный компот.

Полдник: чай с сахаром, ватрушка с творогом.

Ужин: мясные паровые тефтели, манный пудинг со сладкой подливкой, чай с сахаром.

На ночь: кефир.

Е. О. Бакланова, врач-диетолог

Полезны ли семечки тыквы

ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ НА ЗАВТРАК 100 Г ТЫКВЕННЫХ СЕМЯН, ЗАПИВАЯ ИХ ВОДОЙ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЛИСТОВ ЗА 3 ДНЯ, ПРИЧЕМ БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ.

Чем полезны семечки тыквы? Они содержат незаменимые растительные белки, витамины С, D, Е и группы В, аминокислоты, фолиевую и линоленовую кислоту, натуральную сахарозу, железо, медь, марганец, магний, фосфор, цинк, клетчатку, а также полезные жиры, содержащие омега-3 кислоты.

На родине тыквы, в Латинской Америке, тыквенные семечки всегда использовали для приготовления лекарств. Известно, что, если их регулярно щелкать, стабилизируется кровяное давление, снижается уровень сахара в крови, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, улучшаются память, работа головного мозга и зрения. Семечки тыквы помогают избавиться от приступов тошноты при токсикозе на ранних сроках беременности и при морской болезни. Их используют при хронических запорах, сухом кашле и как мочегонное средство. С давних времен мужчины употребляют семечки в пищу для повышения потенции. Доказано, что семечки предотвращают появление простатита и рака предстательной железы. И еще: щелканье семечек помогает бороться с депрессией и стрессом, успокаивает и расслабляет.

Общеизвестна эффективность тыквенных семечек в борьбе с глистами — гельминты не переносят аминокислоту кукурбитин, которая безвредна для человека и губительна для глистов. Достаточно съедать на завтрак 100 г тыквенных семян, запивая их водой, чтобы избавиться от этих паразитов за 3 дня, причем без побочных эффектов.

Отвар семечек с водой или молоком пьют при бессоннице. А проростив семена, используют их как мочегонное средство. Кашица из семечек хорошо заживляет ожоги и глубокие раны.

Семечки тыквы в сыром виде рекомендуется есть при появлении прыщей и выпадении волос. Отваром семян тыквы протирают лицо и тело утром и вечером.

Самые полезные семечки — свежие, подсушенные в сухом помещении или на солнце. При термической обработке они теряют многие полезные свойства. А подсоленные семечки приносят больше вреда, чем пользы: отложение солей в суставах приводит к ограничению их подвижности и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Поэтому покупайте несоленые и неочищенные тыквенные семечки — без защитной оболочки они быстро окисляются и теряют свои полезные жирные кислоты.

Чтобы избежать повреждения зубной эмали, лучше очищать семечки пальцами. Добавляйте семена тыквы в различные блюда — это не только обогатит их состав, но и придаст интересный вкус выпечке, салатам, мясным и овощным блюдам.

■ ЧАСТО ЩЕЛКАТЬ СЕМЕЧКИ ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ — ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗРУШЕНИЮ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ И ПОЯВЛЕНИЮ ЗУБНОГО КАМНЯ. А ВОТ 50-60 ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК В ДЕНЬ ПОЙДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ.

■ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО. ГЛАВНОЕ, ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ, КОГДА НАЧИНАЕШЬ ИХ ЩЕЛКАТЬ!

Апельсины — просто чудо!

* Апельсиновый сок возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, полезен при гипертонии, болезнях печени, ожирении, подагре, рекомендуется при авитаминозе.

* Соки цитрусовых уменьшают вероятность дисбактериоза кишечника. Весной апельсиновый сок повышает сопротивляемость организма инфекциям.

* Апельсиновый сок нужно пить натощак, не позднее чем через 15 минут после приготовления. Иначе большая часть витамина С из-за соприкосновения с воздухом разрушится. Полезнее пить сок с мякотью. Он обогащает организм клетчаткой, которая мягко очищает кишечник.

* Для профилактики атеросклероза рекомендуется есть по одному апельсину ежедневно. Обилие клетчатки и пектина в мякоти апельсина помогает выводить из организма лишний холестерин. Кстати, в апельсине содержится вдвое больше клетчатки, чем в мандарине.

* Мякоть апельсина способствует лучшему перевариванию жирной пищи. Съев отбивную, заешьте ее 5-6 дольками апельсина, и тяжесть в желудке уменьшится, а железо из мяса усвоится намного лучше.

* Апельсины противопоказаны при аллергии на цитрусовые, обострении гастрита с повышенной кислотностью, панкреатита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Бабушкины рецепты

НЕОБЫЧНОЕ БЛЮДО ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

400 г свиных почек вымойте, порежьте на кусочки. Добавьте 1 ст. ложку коньяка, 2 измельченные луковицы и 1/4 чайн. ложки порошка имбиря. Посолите по вкусу, хорошо перемешайте и дайте настояться 30 минут. Затем положите 50 г истолченных в порошок ядер грецкого ореха. На сковороду вылейте 50 мл растительного масла, выложите свиные почки с пряностями и жарьте 30 минут. Есть это блюдо надо в теплом виде как минимум раз в неделю (если каждый день, то 15 дней без перерыва). Половину съедайте утром, другую половину — вечером.

ЗИМОЙ И КОРОЧКА СПАСЁТ

Мочегонными средствами обладает не только арбузная мякоть, но и корка. Из нее можно приготовить отвар, который избавит от отеков, связанных с заболеваниями сердца, почек, поможет при подагре и ревматизме. Высушенную в духовке корку (она может храниться целый год) заливают водой в соотношении 1:10 и кипятят примерно 5 минут. Затем отвар остужают, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Тщательно разотрите 1 ст. ложку сухой горчицы с 1 ст. ложкой подсолнечного масла и 1 ст. ложкой меда и томите полчаса на водяной бане. Остудите и используйте для растираний. Аккуратно вотрите мазь в больные суставы и оставьте, не смывая, на несколько часов. Поверх мази наложите согревающую повязку. Лечитесь до исчезновения болей.

ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

В 100 г нерафинированного подсолнечного масла добавьте 1 ст. ложку с верхом натертого на крупной терке чеснока и 1/2 чайн. ложки жидкого меда. Все размешайте, накройте марлей и оставьте на сутки настаиваться, периодически помешивая. Затем процедите, перелейте в бутылочку. Перед выходом на улицу закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю. Чтобы убить запах чеснока, смажьте под носом духами или одеколоном.

А. В. Морокина, Читинская обл.

Спрашивали? Отвечаем

МОЙ ИЛЮШКА НЕ ЕСТ МЯСО

Мой Илюшка не ест мясо, рыбу, сыр, яйца, творог и не пьет кефир и молоко. Бьюсь с ребенком уже 10 лет, а результата никакого. Знаю, что это не капризы. Вижу, как мальчика воротит при одном виде этих продуктов. Теперь это, может, уже стало устойчивой привычкой. Любимая пища сына — помидоры в любом виде, яблоки, жареная картошка и макароны. Иногда ест сосиски. Но ведь от них больше вреда, чем пользы. Когда был меньше, пыталась накормить обманом, но он четко узнавал ненавистный вкус в любом блюде и отказывался есть.

Е. Федосеева, Московская обл.

Если ребенок не отстает в развитии от сверстников, не болеет простудными заболеваниями чаще других, подвижен, не болезненно худой, то с ним, скорее всего, все в порядке. Не заставляйте мальчика силой! Лучше постарайтесь разнообразить его растительное меню, введя в него бобовые, фасоль, горох, сою. Давайте мальчику разные орехи, добавляйте в питание водоросли, лучше всего спирулину — в ней очень много белка. Варите каши из цельных круп. Не мучьте ребенка! Некоторые дети склонны к вегетарианству. Не исключено, что причиной такого поведения являются особенности пищеварительного тракта. Возможно, что с какого-то возраста мальчик захочет перейти на другую пищу.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ БЛИНЫ?

Состав теста: пшеничная мука высшего сорта, 1%-ный кефир, 1 чайн. ложка сахара без верха, соль, 2-3 ст. ложки растительного масла. Сколько блинов и какого размера по этому рецепту можно съедать за один прием (в обед) без начинок и добавок (сливочного масла, сметаны и меда) и как часто, чтобы это не сказывалось на фигуре? Какова примерная калорийность таких блинов?

И. Н. Громова, Астраханская обл.

Приблизительное время переваривания таких блинов — 2-3 часа. В 100 г (1 порция) — 189 ккал и 3 г жира. Решайте сами, сколько штук можно съесть, чтобы не поправляться.

КУПИЛ В АПТЕКЕ ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Купил в аптеке льняное масло. Слышал, что оно очень полезное. Но мне кажется, у меня оно вызывает запоры.

А. П. Мамонов, Самарская обл.

Льняное масло нормализует и стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта. Скорее всего, причиной запоров стало неправильное питание. Проанализируйте, что вы едите. Для этого можно завести дневник питания.

ПОХУДЕТЬ НЕ МОГУ

При росте 173 см вешу 73 кг. Два года назад за полгода скинула вес с 75 до 65 кг, просто ограничивая себя в белом хлебе и сдобе. Еще не ела после 18 часов. Сейчас уже месяца два не ем после 18.00, пью много воды, занимаюсь спортом, однако вес не меняется. В чем может быть причина?

Ольга, Хабаровский край

Ваш индекс массы тела равен 24,4, что соответствует норме — у вас нет лишнего веса. Если будете и дальше полнеть, обратитесь к эндокринологу, чтобы исключить гормональные нарушения, которые могут приводить к лишнему весу.

Прикинь на себя

Знаете ли вы, что...

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ ФРУКТОВЫЕ СОКИ ПРИВОДЯТ К РЕЗКОМУ РОСТУ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ. ЭТО ПОВЫШАЕТ РИСК ПОЯВЛЕНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА И ДАЖЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА.

Несладкая выпечка

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

Для теста: 10 картофелин, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки муки, соль.

Для фарша: 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Для жарения: растительное масло.

Картофель вымойте, отварите в мундире, очистите, пропустите через мясорубку или тщательно истолките в пюре. Добавьте соль, муку, желтки и хорошо перемешайте. Разделите на шарики, раскатайте их в виде кружков, в центр положите грибную начинку, края защипайте. Пирожки обжарьте с двух сторон в растительном масле. Для начинки грибы тщательно промойте, замочите в холодной воде на 3 часа, отварите в той же воде, откиньте на дуршлаг, после чего промойте. Порубите, обжарьте, посолите, поперчите, соедините с нашинкованным обжаренным репчатым луком, перемешайте.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

400 г мясного фарша, 2 вареных яйца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Для теста: 1 стакан муки, 1 стакан кефира, 1 стакан майонеза, 3 яйца, по 1 чайн. ложке сахара, соды и растительного масла, панировочные сухари.

В фарш добавьте измельченные лук и чеснок, соль, перец, перемешайте и немного обжарьте на сковороде с добавлением растительного масла. Добавьте измельченные вареные яйца.

Из всех ингредиентов замесите тесто (оно должно быть как густая сметана). Форму для выпечки немного смажьте растительным маслом и присыпьте панировочными сухарями. Половником вылейте в форму половину теста, ровно разложите начинку и залейте второй половиной теста. Выпекайте 20 минут при 200°С.

ПОНЧИКИ С ПЕЧЕНКОЙ

Для теста: 500 мл кефира, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, по щепотке соли и соды, мука, масло для жарки.

Для фарша: 300 г печени, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, растительное масло.

Печень отварите, пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле. Печень и лук смешайте, посолите и поперчите. Смешайте кефир, яйца, сахар, соду, соль и воду. Добавьте столько муки, чтобы получилось густое, но не тяжелое тесто. Раскатайте его, нарежьте прямоугольниками, на середину каждого положите начинку, защипните края, придав форму колбаски. Жарьте пончики в разогретом масле до золотистого цвета. Выложите на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ИДТИ В ГОСТИ, ПОКОРМИТЕ МУЖА СМЕТАНОЙ, И ОН НЕ ОПЬЯНЕЕТ БЫСТРО И СИЛЬНО.

Кулинарные хитрости

ПЕЧЕНКА будет мягкой и нежной, если после обжарки в сковороду добавить любой молочный продукт (например, сметану,молоко, сливки), но не воду. А затем потушить еще 10 минут.

КАРТОФЕЛЬ, запеченный в духовке, будет вкуснее и ароматнее, если картофелину разрезать пополам, а затем в каждую воткнуть кусочек сала на зубочистке.

АРБУЗЫ храните в закрытом помещении на решетчатой полке хвостиком вверх, чтобы плоды не соприкасались друг с другом.

ПРИПРАВУ со вкусом грибов можно сделать в домашних условиях. Для этого нужно высушить грибы в духовке, а затем измельчить их блендером или в кофемолке. Хранить лучше в стеклянных банках с капроновыми крышками.

БАКЛАЖАНЫ не будут горчить и впитывать много масла, если перед жареньем их вымочить в соленой воде, обдать кипятком и немного запечь.

Грушевый пирог с творожной заливкой

Для теста: 200 г муки, 1 ст. ложка сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, щепотка соли.

Для начинки: 6 груш, 10 чайн. ложек смородинового джема, 200 г творога, 350 г сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сахара, щепотка молотой корицы.

Яйцо разотрите с сахаром, солью и сметаной, добавьте теплое масло и муку и замесите тесто. Уберите его на полчаса в холодильник, затем раскатайте и выложите в форму. Груши разрежьте пополам, удалите сердцевину и заполните ее джемом. Положите на тесто срезами вниз, сверху сделайте надрезы. Творог смешайте со сметаной и лимонным соком. Яйца взбейте с сахаром и добавьте в творог. Муку смешайте с корицей и соедините с кремом. Слегка взбейте и выложите на груши. Выпекайте пирог 15 минут при 200°С, затем уменьшите температуру до 180°С и выпекайте еще 30 минут. Оставьте пирог в выключенной духовке на 10 минут, остудите и подавайте.

Пригодится

■ СУПЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ СМЕСИ МОЛОКА С ВОДОЙ, ВКУСНЕЕ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ МОЛОЧНЫЕ.

■ ЧТОБЫ СМЕТАНА НЕ СВЕРНУЛАСЬ В СУПЕ ИЛИ СОУСЕ, СМЕШАЙТЕ ЕЕ С МОЛОКОМ.

■ ПРИ ВЗБИВАНИИ БЕЛКОВ ДЛЯ БЕЗЕ ВМЕСТО САХАРА ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ САХАРНУЮ ПУДРУ.

■ ЕСЛИ ИЗЮМ ОБСУШИТЬ НА ПОЛОТЕНЦЕ И ОБВАЛЯТЬ В МУКЕ, ОН РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТСЯ В ТЕСТЕ, НЕ ОПУСТИТСЯ КО ДНУ. КСТАТИ, ВМЕСТО НЕГО МОЖНО ДОБАВИТЬ КУСОЧКИ ЗЕФИРА ИЛИ МАРМЕЛАДА.

Лёгкие салатики с морковкой

«Осенний»

Вареная куриная грудка, крупная морковь, 1 луковица, 2-3 соленых огурца, 3 вареных яйца, майонез, растительное масло.

Мясо, яйца, огурцы и лук мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке и обжарьте вместе с луком на растительном масле до готовности. Все соедините, заправьте майонезом и перемешайте.

«Сударушка»

0,5 кг сырой моркови, 2 вареных яйца, плавленый сырок, чеснок, майонез — по вкусу.

Морковь, замороженный сырок и яйца натрите на мелкой терке. Соедините, добавьте измельченный чеснок и майонез и перемешайте.

«Освежающий»

Морковь, небольшая редька, 1 яблоко, 3-4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, соль по вкусу.

Морковь, редьку и яблоко натрите на мелкой терке, добавьте натертую цедру лимона и сок, измельченный чеснок. Посолите и перемешайте.

«Полезный»

7 морковок, по 250 г кураги и сушеных яблок, половина лимона, 1/2 стакана сметаны.

Промытые сухофрукты измельчите, залейте лимонным соком и сметаной, поставьте в холодильник на час, чтобы стали мягче. Соедините с морковью, натертой на крупной терке, перемешайте.

К новогоднему столу — *Рекомендуем*

Сладкий вкусный снеговик

ЭТИ НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ В ВИДЕ СНЕГОВИКОВ — ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ.

Торт «Снеговик»

Бисквит: 10 яиц, 10 ст. ложек сахара, 10 ст. ложек муки.

Крем: 300 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока, зефир, фруктовый сироп для пропитки.

Белки отделите от желтков. Желтки взбейте с 5 ст. ложками сахара до белого цвета. Белки взбейте с 5 ст. ложками сахара до устойчивой пены. Добавьте к желткам половину белков, всыпьте просеянную муку, введите оставшиеся белки. Подготовленное тесто вылейте в две круглые формы, выпекайте в разогретой до 150°С духовке (готовность бисквитов проверьте деревянной палочкой). Бисквиты полностью охладите и разрежьте пополам. Размягченное сливочное масло взбейте со сгущенкой. Для туловища снеговика половину бисквита пропитайте сиропом, промажьте кремом, выложите слой зефира (каждую половинку разрежьте еще напополам), опять промажьте кремом, накройте второй половиной, пропитанной сиропом. Голову снеговика соберите по тому же принципу, только коржи немного уменьшите в диаметре. Обрезки смешайте с остатками крема и сформируйте руки снеговика. Украсить по своему желанию.

Пирожное «Снеговик»

10 яичных белков, 500 г сахара, 2-3 чайн. ложки любого сиропа, сахарная пудра.

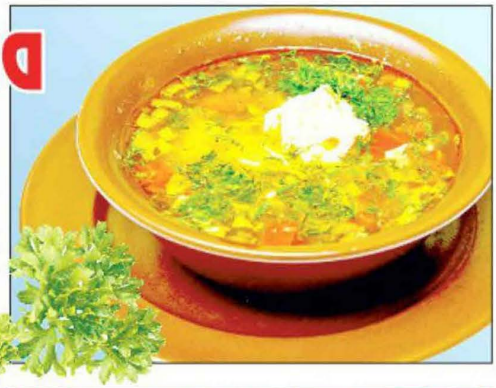
Сначала приготовьте безе: белки взбейте, постепенно добавляя сахар, до устойчивой массы. Половину выложите ложкой в форме кружков диаметром 6 ,4 и 2 см на противень, застеленный бумагой для выпечки. Выпекайте безе при температуре 120°С в течение 1 часа. В получившихся безе сверху сделайте отверстие и выньте мягкую сердцевину. Затем поставьте безе в духовку еще на 10 минут, остудите. Из второй половины взбитой белковой массы приготовьте крем: добавьте сироп и аккуратно перемешайте. Наполните безе кремом и скрепите между собой. Котелок сделайте из шоколадной конфеты, шарфик и носик — из апельсиновой цедры, глазки, ротик — с помощью шприца из растопленного шоколада. Посыпьте готового снеговика сахарной пудрой.

«Творожничек»

250 г творога, 70 г сливочного масла, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1 чайн. ложка ванильного сахара, 7 г желатина, 1 ст. ложка тертого шоколада, изюм, мармелад (оранжевый и зеленый).

Желатин замочите в 50 мл холодной воды и затем распустите на водяной бане. Творог смешайте с размягченным маслом, добавьте 1 ст. ложку сахарной пудры, ванильный сахар, перемешайте и введите желатин. Массу накройте пленкой и поставьте в холодильник на 40 минут. Затем скатайте шарики на посыпанной сахарной пудрой поверхности: 2 больших, 2 среднего размера и 2 маленьких. Соберите снеговиков, украсьте и снова охладите. Из мармелада вырежьте кружки (глаза), изюминки — зрачки, нос, рот и пуговицы сделайте из оранжевого мармелада. Опять охладите.

Обедаем дома



КАРЧО ИЗ РЁБРЫШЕК

1 кг говяжьих рёбрышек, 1 стакан риса, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан соуса ткемали или сацебели, 3 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 чайн. ложки хмели-сунели, растительное масло, красный перец, перец горошком, соль по вкусу, зелень кинзы.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, залейте 3 л воды и варите 1 час, убирая накипь. Лук мелко покрошите и обжарьте на растительном масле. Орехи измельчите в блендере или порубите ножом. В готовый бульон засыпьте рис и варите 10 минут. Добавьте лук, орехи, ткемали или сацебели, хмели-сунели, перец, посолите по вкусу и варите 5 минут. Добавьте выдавленный через чеснокодавку чеснок, снимите с огня и дайте настояться 10-20 минут под крышкой. При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.

ГОЛУБЦЫ С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ

1 кочан капусты, 700 г рыбного филе, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 1 морковь, соль, черный молотый перец, зелень укропа.

Рис отварите до готовности. Лук пропустите через мясорубку вместе с рыбным филе. Добавьте в фарш рис, соль, перец по вкусу, измельченную зелень. Капусту бланшируйте до тех пор, пока листья не начнут легко отделяться. Затем остудите, срежьте утолщенную часть черешка. На капустный лист выложите фарш, заверните трубочкой. Морковь натрите на крупной терке. Голубцы уложите плотно в кастрюлю, залейте водой или овощным бульоном, выложите морковь и тушите до готовности.

БАНАНЫ В ШОКОЛАДЕ

2 банана, 1 плитка шоколада, 100 г грецких орехов.

Растопите шоколад на водяной бане, добавьте немного воды, чтобы шоколад не был густым. Бананы очистите, нарежьте на несколько одинаковых кусочков. Орехи измельчите. Пока шоколад не застыл, быстро опустите каждый кусочек банана в шоколад, обваляйте в орехах, выложите на блюдо.

Пальчики оближешь!

ПЕЧЁНКА С СЮРПРИЗОМ

1 кг печени (лучше говяжьей), 1 яйцо, 7 зубчиков чеснока, 2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки сахара, 1 чайн. ложка соды, растительное масло для жарки, мука для панировки.

Вымытую печенку нарежьте кусками, положите в миску, добавьте соль, сахар, соду, яйцо и измельченный чеснок. Все хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на час. Затем каждый кусок обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле до готовности. Печенка получается мягкой и по вкусу напоминает мясо.

ЖАРЕНЫЙ СЫР С ЛУЧКОМ

50 г очень твердого сыра, 1 яйцо, половина луковицы, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, панировочные сухари, сливочное масло для жарки.

Лук нарежьте кольцами и замаринуйте в уксусе на 30 минут. Сыр на 20 минут положите в морозилку, затем нарежьте тонкими пластинами толщиной в 0,5 см. Обмакните во взбитое яйцо, затем в панировочные сухари и обжарьте на разогретом масле до золотистой корочки. Выложите на плоскую тарелку и посыпьте маринованным луком.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ РАЗНОЦВЕТНОЕ

10 картофелин, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г шпината, 1 яйцо, 1-2 ст. ложки томата, зеленый салат, зелень, соль.

Очищенный картофель сварите до готовности в подсоленной воде. Затем воду слейте, разомните картофель пестиком, добавьте горячее молоко, масло и взбейте до пышности. Пюре разделите на 3 части: одну разотрите с желтком, вторую — со сваренным и протертым через сито шпинатом или соком шпината, третью подкрасьте томатом. Каждую порцию уложите в салатник трехцветной пирамидкой, украсив листочками зеленого салата. Сверху полейте растопленным сливочным маслом.

ПАСТИЛА ИЗ КАЛИНЫ

1 кг ягод калины бланшируйте в небольшом количестве воды 3 минуты, затем жидкость слейте, влейте 1 стакан свежей воды и варите до размягчения ягод. Протрите их через сито, соедините с 1 кг сахара и уварите до тестообразной консистенции. Переложите в деревянный лоток, чтобы толщина слоя не превышала 1,5 см. Подсушите в духовке до готовности.

Посытнее — *Очень аппетитно!*

Из мяса

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С АЙВОЙ

1,5 кг свинины (лопатка или шейка), 1 крупная айва, 2 зубчика чеснока, сушеный майоран, тимьян, соль, черный молотый перец по вкусу.

Свинину тщательно вытрите салфеткой, сделайте в мясе глубокий надрез по всей длине, а затем в стороны, чтобы получился карман. Мясо посолите, поперчите, посыпьте травами снаружи и внутри. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками, айву разрежьте на 6 ломтиков, вырежьте середину. В надрез вставьте айву и чеснок, обмотайте ниткой и заверните мясо в фольгу в несколько слоев. Выложите на противень и запекайте в духовке 2 часа при 180°С.

КОТЛЕТЫ С НАЧИНКОЙ

500 г свино-говяжьего фарша, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 яйцо, 50 г сыра, зелень, соль и перец по вкусу.

Мелко порежьте зелень, лук и чеснок, всыпьте в фарш. Туда же вбейте яйцо, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Сформируйте 4 лепешки, на середину каждой положите кусочек сыра и сверните пополам, формируя котлетку. Внимательно следите, чтобы сыр со всех сторон прикрывался фаршем и не вытек в процессе жарки! Жарьте как обычные котлеты в растительном масле.

МЯСНЫЕ КЛУБОЧКИ В СЛОЕНОМ ТЕСТЕ

500 г мясного фарша, 500 г готового слоеного теста, 2 куриных желтка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу.

Чеснок пропустите через чеснокодавку, лук мелко порежьте и добавьте в фарш. Поперчите, посолите, сформируйте шарики. Тесто раскатайте и нарежьте на тонкие полоски шириной не больше 0,5 см. Полосками теста обмотайте наши шарики, как клубок ниток. Желтки взбейте и смажьте ими мясные шарики. Противень посыпьте мукой, выложите на него шарики и выпекайте 25 минут при 180°С.

БУЖЕНИНА В МЕДОВОМ СОУСЕ

1 кг свиной вырезки, по 2 ст. ложки меда и соевого соуса, 2 зубчика чеснока, растительное масло, черный перец и соль по вкусу.

Мясо посолите, поперчите, нашпигуйте мелко нарезанным чесноком. Залейте смесью меда и соевого соуса и оставьте на час. Смажьте форму маслом, уложите мясо и запекайте в духовке при 220°С. Время от времени мясо переворачивайте и поливайте выделившимся соком. Готовность определяйте по цвету корочки.

Говядина, тушенная в виноградном соке

1 кг говяжьей вырезки, 250 г шампиньонов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл виноградного сока, 100 мл мясного бульона, 50 мл сливок, 1 ст. ложка муки, паприка, ягоды винограда, соль и перец по вкусу.

В мясе сделайте надрез в виде кармашка, снаружи и изнутри посолите, поперчите и посыпьте паприкой. Грибы порубите, лук и чеснок нарежьте и спассеруйте в 1 ст. ложке растительного масла. Выложите грибы, тушите, пока не выпарится жидкость, приправьте солью и перцем. Нафаршируйте грибной начинкой вырезку, заколите зубочистками и обжаривайте 10 минут в оставшемся масле. Влейте сок и бульон, тушите вырезку еще 10 минут. В сковороду выложите разрезанные пополам ягоды винограда и влейте бульон. Достаньте мясо из сковороды и поставьте в теплое место. Бульон с виноградом заправьте сливками, загустите мукой и приправьте солью и перцем. Мясо нарежьте и подайте вместе с соусом, украсив, по желанию, зеленью.

И. В. Касаткина, Воронежская обл.

Здоровье с грядки — *Подгорчим?*

Ну какое застолье без хрена?!

Хрен закусочный

150 г корня хрена, 1/4 лимона, 1 чайн. ложка соли, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара.

Корень хрена положите в холодную воду на 6 часов, очистите и пропустите через мясорубку (предварительно наденьте на мясорубку пакет, чтобы уберечь глаза). Сполосните банку кипятком, сложите туда хрен, добавьте лимонный сок, перемешайте, залейте кипятком, закройте и оставьте в теплом месте на сутки. После этого заправьте солью, уксусом и сахаром.

Хрен с соком свеклы

500 г свеклы, 1 кг хрена, 250 г 9%-ного уксуса, 100 г сахара, 50 г соли.

Свеклу натрите на мелкой терке и отожмите через марлю сок. Смешайте его с натертым на терке хреном, добавьте уксус, сахар и соль. Хорошо размешайте, разлейте в небольшие банки, закройте крышками и храните в прохладном месте. Свекольную мезгу можно использовать для приготовления борща, достаточно будет потомить ее, добавив небольшое количество воды.

Сибирская «хреновина»

Вариант №1. 3 кг помидоров, 250 г хрена, 250 г чеснока, соль по вкусу.

Помидоры вместе с хреном и чесноком пропустите через мясорубку, посолите, сложите в стеклянную тару, плотно закройте и поместите в холодильник.

Употреблять «хреновину» можно сразу после приготовления, но если дать ей постоять с недельку в холодильнике, то она будет еще вкуснее.

Чем больше в «хреновине» хрена и чеснока, тем она вкуснее, лучше и дольше хранится. Перед подачей на стол в нее можно добавить по вкусу немного майонеза или густой сметаны, а также тертое яблоко, лимонный сок, душицу и имбирь.

Вариант №2. По 1 кг помидоров и сладкого перца, 200 г хрена, 4 головки чеснока, 3 стручка красного жгучего перца, соль по вкусу.

Все пропустите через мясорубку, смешайте, посолите по вкусу и разложите в банки. Через час приправа готова к употреблению.

ХРЕН МОЖНО ТЕРЕТЬ С ПОМОЩЬЮ СОКОВЫЖИМАЛКИ. УСИЛИЙ ПРИ ЭТОМ НЕ ТРАТИТСЯ НИКАКИХ И ПЛАКАТЬ НЕ ПРИХОДИТСЯ. ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ МАССУ СОЕДИНИТЕ С СОКОМ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ПИЩУ.

Верю, что этому кошмару придёт конец... Жаль только, что цена этой надежды — годы жизни

Я еще не совсем пожилая женщина — мне 51 год. Силы и энергию черпаю в работе. Не хочу говорить, что моя жизнь кошмар: хожу, хотя были переломы, пою, когда кошки царапают душу и сердце. Всю жизнь прожила с пьяницей. Даже развод 18 лет назад не сделал меня счастливой, так как после этого ни одного дня мы не жили раздельно: идти-то некуда ни ему, ни мне. Еще в детстве мою судьбу искалечил один человек и строго-настрого приказал: «Не говори маме!» Она так и умерла, ни о чем не узнав, да и того человека уже нет в живых. Не хочу об этом вспоминать! Больно, мерзко...

Дети выросли, выучились, работают. Видимся раз в год, так как они живут далеко. Радуют своими успехами, огорчают неудачами, по телефону внук балаболит. Пьяное, дышащее перегаром тело равнодушно сопит на диване за перегородкой. Мои просьбы и скандалы ни к чему не привели. Муж заработал диабет. Честно признаюсь, немного обрадовалась этому, надеялась, что болезнь образумит супруга, но глубоко ошибалась. Первый год было тяжело. Я беспокоилась, заботилась, но все напрасно — муж не ценит ни своего здоровья, ни моего. Хозяйство, огород, работа... А что же для себя? Одинокая постель, «Айболит» и чужие судьбы в нем... Спасибо престарелому брату за помощь, спасибо сестре за сочувствие и звонки, спасибо Богу, что есть дети, и «спасибо» мужу, что создал контраст между действительным и тем, что показывают в хороших фильмах про семейное благополучие. Там достаток, покой, уверенность в завтрашнем дне, море, цветы ко дню рождения и 8 Марта, простые, ни к чему не обязывающие объятия, просто сочувствие и участие. Жаль, но все это, видимо, не для меня. Дети зовут к себе, но понимаю, что старые люди только мешают. Да и жаль дом, в который вложила свой труд и усердие. Ведь он может вспыхнуть в одночасье — муж не раз оставлял чайник невыключенным.

Несладко мне жилось на этом свете, чтобы уйти в никуда, поэтому часто говорю, как в голливудском бестселлере: «Нас разлучит только смерть». Знаю, что скажете: «Как глупо!» Я и сама это знаю. Но верю, что этому кошмару будет конец. Жаль, что цена этой надежды — годы жизни, уходящие в горькую память. И жаль своих детей, которые выросли в нужде и недоедании вперемешку с пьяным бормотанием, придирками и упреками. Всем читателям желаю добра, мира и спокойствия! Спасибо, что выслушали!

Катерина

■ СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ, НО МОЖНО КУПИТЬ ЛОДКУ И ПОДПЛЫТЬ К НЕМУ ПОБЛИЖЕ.

■ ВЫХОДНЫЕ — ЭТО ЗДОРОВО! ТОЛЬКО В ВЫХОДНЫЕ МОЖНО БЕЗ ПРОБОК ДОЕХАТЬ НА РАБОТУ!

■ СТРАННЫЙ У НАС НАРОД: СНАЧАЛА СЧИТАЕТ ДНИ ДО ПЕНСИИ. А ПОТОМ НА НЕЕ ПАЛКОЙ НЕ ЗАГОНИШЬ.

Ёшкин кот!

Лучшее средство от одиночества — мыло, заявили американские ученые.

Если использовать его для продолжительного намыливания. Можно под душем или у шайки. Теплая вода и мыльная пена действуют так же, как если бы человек попал в хорошую компанию. То есть помогают избавиться от чувства одиночества. В экспериментах участвовали 400 одиноких людей в возрасте от 18 до 65 лет. Ученые утверждают, что недостаток душевной теплоты восполняет теплая ванна или душ. И чем сильнее у человека чувство одиночества, тем более продолжительные процедуры ему нужны. Или более горячая вода.

ЛАПША из писем читателей

Купила себе сгущенки и печенюшек, решила не есть на ночь, а с утра себя порадовать. Ну и вот. Выхожу на кухню перед сном, а там сидит любимый муж и лопает. Все это. Да еще нагло так чай прихлебывает. Ух как я плакала!

Зинаида, Новосибирская обл.

***

Долго сидела на диете, мучительно пытаясь избавиться от жировых накоплений на бедрах. И вот дождалась комплимента от хорошего знакомого: «Ты так похудела. Остались одни глаза и задница».

Вероника, Мурманск

***

Я грибы всю жизнь сама мариную, мои мужья очень их любили. Вот только последний не любил — пришлось разводиться. Что стало с предыдущими? Они умирали.

Марина, Екатеринбург

Обсудим?

Уже год живу с больной мамой, а муж у себя. Езжу к нему, но это не жизнь...

Мне 33 года. Замужем 10 лет. Детей нет и, наверное, уже не будет.

Замуж выходила не по любви и не по расчету, а просто от скуки и от злости: меня бросил мой парень. Но со временем привыкла к мужу и полюбила его. Во всяком случае, всегда была ему верна. А он изменил мне. Было больно, обидно, но я простила.

Мы с мужем занимались бизнесом. Решили купить грузовую машину, влезли в долги. Однако дела не заладились, машина попала в аварию. Опять пришлось влезать в долги, не отдав старых. Каждый месяц шли проценты... В общем, было очень тяжело. Иногда даже на продукты денег не хватало. Но я не бросила мужа и родителям никогда не жаловалась. Всегда говорила, что у нас все хорошо. Мы все смогли пережить, встали на ноги, купили еще и легковую машину и уже многое смогли себе позволить. И вдруг умер мой папа, который всегда для меня был самым любимым, дорогим человеком. Это был очень сильный удар для меня. Муж был рядом, помогал во всем, поддерживал меня, и я благодарна ему за это. После смерти папы мама стала хуже себя чувствовать: она слепая на один глаз, у нее болят ноги и часто поднимается давление. Я боюсь оставлять ее одну. Уже почти год живу с мамой, а муж у себя. Общаемся в основном по телефону. Езжу к нему, убираюсь, готовлю еду, но это не жизнь. И выхода для себя не вижу. Обидно. Предложила мужу обменять квартиру поближе к маме, он отказался. Я столько в жизни ему прощала, столько с ним пережила, а он не может сделать для меня такую малость — поменять квартиру. Что делать? Разводиться? Бросить мать? Но она у меня одна, а муж может быть много. Хотя я полюбила своего мужа и не представляю рядом с собой другого мужчину. Может, кто-то посоветует, что делать?

Наталья, Воронежская обл.

Собачья любовь

Общение с животными воспитывает и очень многому учит людей. Иногда поведение животных так удивляет, что невольно начинаешь верить, что души людей возвращаются на землю в образе животных.

Я хочу рассказать о нашей собаке, давно почившей, но оставившей неизгладимый след в наших душах. Подарили нам щенка — маленького, шустрого, похожего на волчонка. Мы его так и назвали — Волчок. Вырос он сереньким, с рыжими подпалинами, ушки торчком — красавец и умница. У нас во дворе жили три семьи, к нам ходили друзья, друзья друзей, и всех Волчок знал, а чужих не пускал. А какой был сторож! Вечером мы отпускали Волчка погулять. Жили мы тогда в селе. Соседнее село от нас было в двух километрах. Однажды вечером я припозднилась у родственников. Иду по тропинке и вижу нашего Волчка. Гуляет, и не один, а с беленькой с черными пятнышками собачкой. Позвала его, но он сделал вид, что не заметил. Вот пострел! Рассказала своим домашним об этой встрече. Оказывается, Волчка с той собачкой уже не раз видели. Подруга его жила в соседнем селе, и по вечерам наш Волчок бегал к ней на свидание. Такая любовь продолжалась четыре года. Однажды соседка мне сказала, что машина на дороге сбила собаку. Я побежала, увидела, что это не Волчок, и успокоилась. Однако утром пес не пришел домой. Пошла его искать и увидела у дороги, в кустах. Оказывается, машина сбила его подружку. Волчок перетащил ее в кусты и всю ночь просидел возле нее. Я стала уговаривать пса, чтобы он шел домой, а он смотрит на меня, а из глаз катятся слезы. Я тоже заплакала. Тогда Волчок как завоет... Так мы и стояли: я его уговариваю идти домой и рыдаю навзрыд, а он кричит от горя...

Утром Волчок прибежал домой, всех обошел (мы не знали, что пришел проститься), крутанулся и исчез. Ходила я искать его и не нашла... Волчок лапами загреб свою подругу травой и листьями — похоронил и, видно, сам ушел вслед за ней — умирать...

Л. И. Спивак, Черкесск, КЧР

Китайцы наступают!

СЕГОДНЯ КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ — КИТАЕЦ. К 2050 ГОДУ ОНИ СОСТАВЯТ ПОЛОВИНУ НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ. А ЧТО БУДЕТ С НАМИ? КАК БУДЕМ ДЕЛИТЬ МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ?

Семья с двумя малышами — непозволительная роскошь для Китая. Страна живет под лозунгом: «Одна семья — один ребенок!» Меры принимаются строгие. Тут и штрафы до 3000 долларов, а это зарплата китайца за два года. И принудительная стерилизация, и бесплатные аборты. Правда, за 2010 год население страны все равно увеличилось на 6 000 000 человек. Вот бы нам, Господи, такое! Места у них в Китае все меньше и меньше — уже трехэтажные автобусы придумывают. Двухэтажные не справляются... Такими темпами через 50 лет в Китае будут жить как зерна риса в чашке. Но все равно китайцы хотят рожать.

В сельских районах Китая люди вовсе не парятся по поводу рождаемости: появился на свет второй, третий ребенок — его попросту не регистрируют. Этого человека как бы не существует вовсе: он не ходит в детский сад и школу, не имеет документов, а стало быть, будущего. Ни на что, кроме работы на стройках, этот «негражданин» рассчитывать не может. Причем сегодня никто не знает, сколько таких в Китае. То, что в России каждая мать, рожая второго малыша, получает 10000 долларов, для жителей Поднебесной — сказка! «Как? И вы не хотите рожать за такие деньги?» Им кажется неслыханным счастьем просто родить, а уж за деньги!..

Представляете, сколько жителей этой страны мечтают получить наше гражданство? В Харбине, как грибы, растут фирмы, предлагающие получение российского паспорта. За последние 20 лет из Китая эмигрировали около 30 млн человек. Они едут туда, где не запрещают размножаться. У нас тоже скоро, как только бизнес по продаже китайцам российских паспортов приобретет размах, будет решена проблема рождаемости. Кстати, женщины — дефицит в Поднебесной. Их там уже похищают и даже выкупа не требуют. А все потому, что в Китае веками считалось престижно иметь сына, да и практичнее — кормилец все же. Беременные китаянки, едва дождавшись заключения УЗИ, тут же от девочек избавлялись. И вот очухались... Даже ролики по ТВ стали крутить о том, как хорошо иметь дочь. Но это пока они девочек нарожают! Быстрее поехать в Россию — там женщин хватает. Да и земель непаханых... «А что? Поможем слабосильным русским решить демографическую проблему!» И кажется, России этого не избежать.

Они знают, за кем будущее

В Китае убеждены: индустриализация — это вчерашний день. Будущее — за высокими технологиями. Растет популярность высшего образования. По данным опросов, 8 из 10 детей-китайцев на вопрос «Кем ты хочешь стать?» отвечают: «Профессором». Российским детям страшно задавать такой вопрос. Глядишь, через 20 лет китайцы будут самыми богатыми. Нет, едва ли... Стариков в стране становится все больше, а их надо кормить. В крупных городах средняя продолжительность жизни сейчас — 76-78 лет. Нам такой показатель и не снился...

Боже упаси — мы ничего не имеем против китайцев. Но о себе-то должны позаботиться. Ну страшно же глядеть в будущее! Там, за горизонтом, — Великая Китайская стена...

Уроки жизни

Олег Газманов, певец, композитор:

«Мы с женой разные!»

ОБА СТАРАЕМСЯ ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, ЧТОБЫ И ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА НЕ РАЗДРАЖАТЬ, НО И СЕБЯ НЕ СЛОМАТЬ. ЧТО, ПОВЕРЬТЕ, НЕПРОСТО...

Представьте себе, что муж тупой...

Я вообще часто не могу сообразить, что Марина хочет мне сказать. Вслух произносит какие-то обрывки фраз и искренне уверена: я должен понимать, что она имеет в виду. А моя голова в это время еще и своими мыслями занята. Поэтому периодически говорю: «Ну представь себе, что я тупой, и объясняй то, что ты от меня хочешь, как человеку, который вообще не соображает. И поверь, у нас тогда вообще не будет проблем».

* То, что женщины, в том числе и моя жена, считают в быту самым важным, мужчине, в частности мне, совершенно по барабану. Скажем, моя жена обожает порядок, чтобы все вокруг было чисто, вещи лежали на своих местах, пес знал свое место во дворе и так далее. Триста раз одно и то же будет мне повторять: «Не приводи собаку! Не клади сюда тарелку! Не разбрасывай вещи!» А у меня все эти призывы из памяти стираются.

Детей не стоит сдерживать

Я считаю, что детей нельзя сдерживать. Они просто обязаны носиться, орать, падать, получать ссадины и синяки. На эту тему у нас с Мариной возникают споры. Но, с другой стороны, если уж я скажу им, что накажу, то непременно сделаю это. И они знают, что свое слово я всегда держу. У меня в вопросах воспитания все очень четко и жестко. Вот с Родионом как было? Хочешь поиграть на компьютере — подтянись на перекладине 15 раз. Не можешь? Тренируйся каждый день, пока не получится. Я и сейчас сторонник такого воспитания: если ребенку хочется что-то получить, он должен что-то сделать.

О курении

Когда Родиону было 5 лет, я ему подсунул брошюру о вреде курения. Читать он уже умел. Прочитал. И был так впечатлен, что просто достал деда, который курил всю жизнь. Бегал за ним с этой брошюрой и говорил: «Деда, мы тебя так любим, не кури, пожалуйста!» Тот, бедняга, не знал уже, куда скрыться от настырного внука, но в результате курить все-таки бросил. И знаете, я вывел для себя одну истину: если в возрасте от 3 до 10 лет внушить ребенку какие-то основополагающие истины, это останется с ним на всю жизнь.

О выпивке

Однажды я серьезно поговорил с Родионом о выпивке. Сказал, что запрещать выпивать ему не буду, но объяснил, что до определенного возраста он просто не сможет контролировать себя, потому что организм к алкоголю еще не готов. «Пока для тебя это яд, — убеждал я сына. — Пробуй, когда станешь более зрелым, тогда уже осмысленно сможешь решать, сколько тебе можно выпить». Мы по-мужски договорились о том, что до 18 лет сын выпивать не будет. И вот, помню, на свое 16-летие Родион собрал друзей. Разлили по бокалам шампанское, все стали говорить тосты, выпивать. Смотрю на сына и думаю: «Интересно, будет пить или нет?» Он поднял бокал и отставил. Мне стало так приятно.

Не стыдно сказать «нет!»

Я и с младшими детьми провожу такие беседы. Никогда не говорю им «нельзя», просто все время объясняю. Я приучил не стыдиться говорить «нет» Филиппа, которому сейчас уже 12 лет. И теперь в любых ситуациях, когда компания берет его «на слабо», он спокойно говорит: «Нет, я этого делать не буду, потому что мне это не нужно».

Разошлись — и не нужны слова

Наши семейные стычки проходят метко, жестко, коротко и безболезненно. К счастью, мы оба очень отходчивые, так что успокаиваемся быстро. И еще нас спасает то, что с годами мы наловчились все переводить в шутку. Честно скажу: без юмора уже давно развелись бы. А вообще между нами всякое случалось: и кричали друг на друга, и раздражались дико, и замолкали надолго, и слезы лились. Но, по-моему, это неизбежные житейские ситуации. Мы же оба вспыльчивые, так что ругаемся часто, хоть и постепенно учимся правильно относиться к конфликтам. Раньше сразу начинали выяснять отношения, что только усугубляло конфликт. Но однажды договорились: «Попробуем так: как только назревает ссора, скажем друг другу: «Ра-зошлись». И все. А обсудить все можно будет и потом. С той поры едва только почувствуем, что уже накипело и вот-вот заискрит, не разжигаем пожар страстей, а расходимся. Каждый в свое пространство, стараясь не обижаться. И все заканчивается замечательно: побыв наедине с самим собой, каждый осознает, как сильно соскучился по другому. А когда воссоединяемся снова, никакие выяснения, как правило, уже и не нужны. Слова становятся лишними.

Моя мама так любит конфликты, что хлебом не корми, дай только нервы помотать любому

Мама родила меня поздно — в 40 лет. С детства я ненавижу воскресенья, потому что все члены семьи были дома, а это прекрасные условия для ссоры. Мама кого видела, с того и начинала, закрыть ей рот было просто невозможно. Все начиналось с мелочи: не так одеваюсь, волосы не могу собрать, ни рожи ни кожи. Не дай бог ей что-нибудь ответить. Это три часа непрекращающихся нотаций вплоть до проклятий: «Да чтобы тебя машина сбила! Даже Господу Богу ты не нужна!» (Поверьте, это еще цветочки.) Она так любит конфликты, хлебом не корми, а дай помотать нервы любому члену семьи. Раньше за любую провинность, косой взгляд, грубый ответ она меня колотила всем, что попадало под руку. Но я вырос и, видимо, стала ей не по зубам. Чтобы не нарваться на конфликт, старалась уйти на работу, пока она спит. Спокойно говорила ей, что хочется провести воскресенье в тишине, тут же ор: «Захрой рот, соплячка!» Вы спросите, а почему отец не защищал меня? А потому, что она сделала из него подкаблучника. Даже когда мать била меня, он не заступался, просто сидел и смотрел телевизор. Иногда она кричала: «Собирай свои манатки и уходи из дома!» А я думаю: вот выйду замуж, кто будет дом убирать, стирать, еду готовить?

А. Н., Омск

Мудрые мысли

■ К КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО НАЙТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД: К ОДНОМУ ПОДХОДИТЬ С РАСПРОСТЕРТЫМИ ОБЪЯТИЯМИ, А К ДРУГОМУ — С ДУБИНОЙ ЗА СПИНОЙ.

■ МАЛИНА — САМОЕ ЛУЧШЕЕ СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО, ОСОБЕННО, ЕСЛИ В НЕЙ СИДИТ МЕДВЕДЬ.

Стихи наших читателей

2012 ГОД НА ИСХОДЕ

Мир и свет —
вот мои братья.
Незаметно прошло лето.
Я купила себе платье,
Я не верю в конец света!
Знаешь, утро —
мое счастье...
Злобно кто-то сказал
где-то:
«Ни к чему покупать платье,
Если скоро конец света».
Деньги — хлам.
Не возьму сдачи!
Я бываю порой мудрой.
А судьбу не спеша трачу,
Чтобы встретить
свое утро.

РУССКАЯ ЖЕНЩИНА

Русская женщина —
добрая, нежная,
Счастье твое наполняет
надеждою,
В холод согреет словом
заветным,
Вкусно накормит, зла
не заметит.
Русская женщина —
светлая, умная,
Что-то подскажет, что-то
придумает.
Из лабиринта выведет
смело,
Предана сердцем,
предана телом.
Если на улице сумрак
сгущается,
Враг на тебя, как собака,
бросается, —
В драку полезет, вернется
в крови —
Только любимой ее назови.

БЫСТРОТЕЧНОСТЬ ВРЕМЕНИ

Сопоставление времен
Порой волнует и пугает.
Зашла красавицей в вагон,
А вышла — пепельно-седая...
А я брала другой билет:
Учиться ехала
в плацкартном.
Через гряду счастливых лет
Меня отправили бесплатно.
А на конечной, боже мой,
Встречает
маленькая внучка.
На поезд смотрит
скоростной
И молча просится на ручки.

Наталья Владимировна Окончиц, Михайловск, Ставропольский край

Яблоки спасут кожу от холода и ветра

*** Для всех типов кожи.** Яблоко очистите от кожуры, натрите на мелкой терке и отожмите сок. Хорошо смоченную соком марлевую салфетку или просто слой ваты наложите на лицо на 15-20 минут. Сухую кожу предварительно нужно смазать жирным кремом. После снятия маски протрите лицо сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном.

*** Для нормальной кожи.** Очистите яблоко от кожуры, натрите на терке и смешайте с 1 чайн. ложкой сметаны или оливкового масла и 1 чайн. ложкой крахмала. Получившуюся смесь нанесите на лицо и шею на 20-25 минут, а потом смойте теплой водой.

*** Для жирной кожи.** На мелкой терке натрите 1-2 яблока, кашицу наложите на лицо на 15-20 минут. После этого смойте маску прохладной водой. Эта маска освежает и питает кожу, насыщая ее витаминами. Она также дает вяжущий эффект, сужает поры.

*** Для сухой и нормальной кожи.** К 1 ст. ложке свежевыжатого яблочного сока добавьте половину яичного желтка и немного муки или крахмала. Наложите маску на лицо на 15 минут, затем смойте теплой водой.

*** Для сухой, бледной и дряблой кожи.** Смешайте натертое на мелкой терке яблоко с 1 чайн. ложкой меда и 1 ст. ложкой измельченных овсяных хлопьев. Получившуюся смесь наложите на лицо на 15-20 минут, затем смойте теплой водой.

*** Для стареющей кожи** попробуйте маску из растертого печеного или сваренного яблока с добавлением нескольких капель оливкового масла и ложечки меда. Эта маска хорошо питает кожу, делает ее эластичной и замедляет процесс старения.

*** Для усталой кожи.** Натрите одно сочное яблоко на терке. 1 ст. ложку мякоти опустите на 2-3 минуты в 40 мл кипящих сливок и затем дайте им настоятся 30 минут. Если у вас жирная кожа, рекомендуется добавить в кашицу взбитый яичный белок. Нанесите маску на лицо и шею на 20-30 минут, а затем смойте прохладной водой. Эта процедура освежит кожу, придаст ей здоровый вид.

*** Зимняя маска.** Эта маска спасет вашу кожу от холода и ветра. Смешайте сок одного яблока, 1 ст. ложку овсяной муки и немного сливок. Нанесите маску на лицо и шею на 30 минут, а потом смойте теплой водой.

НАБИРАЯ ТУШЬ НА ЩЕТОЧКУ В ТЮБИКЕ, СОВЕРШАЙТЕ ВИНТОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ, А НЕ ДВИГАЙТЕ РУКОЙ ВВЕРХ-ВНИЗ (В ЭТОМ СЛУЧАЕ ВЫ ЗАГОНЯЕТЕ В ТЮБИК ВОЗДУХ, ИЗ-ЗА КОТОРОГО ТУШЬ ПОРТИТСЯ).

Правильно красим ресницы

* Накладывайте тушь всегда в два слоя. Первым слоем вы как бы задаете ресницам нужную форму и длину, а вторым слоем всю эту красоту фиксируете.

* Сначала подкрашивайте основание ресниц горизонтальными зигзагообразными движениями. Если вы пользуетесь объемной тушью, это движение поможет разделить реснички и сделать их толще у корня. Если же вы используете удлиняющую тушь, такая манипуляция как следует расчешет и вытянет волоски. После зигзагообразных движений прокрасьте ресницы как обычно — снизу вверх. Второй слой туши следует наносить только движением снизу вверх.

* Если тушь засыхает очень быстро, лучше ограничиться одним слоем. Чтобы прокрасить ресницы в уголках, широко распахните глаза, а тушь наносите кончиком щеточки.

* На нижние ресницы наносите только один аккуратный слой, иначе они слипнутся.

ЖЕЛАТИН С МОЛОКОМ ОТ ЧЁРНЫХ ТОЧЕК

Смешайте желатин с молоком в равных пропорциях, смесь подогревайте до тех пор, пока она не станет похожей на густой клей. Лучше это делать в микроволновке — хватит 10 секунд. Клееобразную массу наберите кисточкой и нанесите на те места, где есть черные точки. Подождите 10-15 минут и затем резким движением сорвите желатиново-молочный «пластырь»: кожные поры сразу очистятся, а все загрязнения останутся на пленке.

ОТ ТРЕЩИН НА РУКАХ — КРАХМАЛ С МОЛОКОМ

Когда у меня на руках появляются трещины, мне помогает такое средство. Беру 1 л воды, добавляю в него по 1 ст. ложке крахмала и молока. В полученной ванночке держу руки не менее 5 минут. После этого, не споласкивая их, смазываю рыбьим жиром. Перед сном наношу глицериновый или ланолиновый крем и надеваю хлопчатобумажные перчатки. При помощи такого рецепта заживляются даже самые глубокие трещины.

И. А. Прошина, Архангельская обл.

МАСКА ОТ СИНЯКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Две сырые картофелины хорошо вымойте, натрите на мелкой терке. 1 чайн. ложку получившейся кашицы смешайте с таким же количеством свежего молока и муки. Нанесите смесь на нижние веки на 20 минут, смойте теплой водой. Если синяки под глазами нужно срочно убрать, а времени мало, отрежьте от сырой картошки 2 тонких ломтика и положите их на нижние веки на несколько минут.

На все случаи жизни

Волосы подмаслим

НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ С ВАШИМИ ВОЛОСАМИ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ЭФИРНЫЕ МАСЛА, КОТОРЫЕ СЕГОДНЯ ПРОДАЮТСЯ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ, ТВОРЯТ ЧУДЕСА.

Для сухих волос — кокосовое масло

Для сухих волос и сухой шелушащейся кожи головы идеально подходит кокосовое масло. Его надо немного разогреть и легкими движениями (без особого давления) втирать в кожу головы, а также равномерно распределить по всей длине волос. Масло кокоса при желании можно оставить на волосах на всю ночь, обернув голову обычной пищевой пленкой, или использовать во время посещения бани или сауны. Этот целебный компресс надо держать как минимум один час. После чего голову промывают шампунем и наносят смываемый или несмываемый кондиционер. В зависимости от степени поврежденности волос эту процедуру повторяют от одного до четырех раз в неделю. Результат обязательно вас порадует — скоро волосы станут здоровыми, блестящими, исчезнет сухость, пористость и шелушение кожи головы.

Если секутся кончики волос, идеально смешать в одинаковых пропорциях масло кокоса с мякотью листьев алоэ. Такую маску медленными массажными движениями втирают в кожу головы и сами волосы по всей длине. Держать такую маску надо один час, затем тщательно промыть волосы.

Для ломких волос

* Масла жожоба и макадамии помогут, если волосы очень сильно повреждены, ослаблены и очень ломкие. Над паровой баней разогревают масло этих растений (макадамия — это орех, а жожоба — кустарник), а затем втирают в кожу головы и так же, как и кокосовое масло, оставляют как минимум на один час. Эфирные масла легко смываются любым шампунем. Эту процедуру повторяют 2-3 раза в неделю.

* Масло камелии для ухода за волосами женщины используют уже на протяжении тысячи лет. Его наносят на влажные чистые волосы, накапав на ладони 3-5 капель, и массирующими движениями распределяют по всей голове, не забывая и о кончиках волос. Это масло, в отличие от других, смывать не нужно. Процедуру желательно повторять как минимум один раз в неделю, и волосы будут становиться более густыми, блестящими и гладкими.

Для жирных волос

Масла бергамота и чайного дерева позволяют устранить проблему жирности корней волос. Несколько капель нанесите на корни волос и подержите 20-30 минут. Нормализуется выработка кожного жира, и через 5-7 процедур волосы станут менее жирными и будут держать объем более долгое время.

Чтобы сделать маску для волос с эфирным маслом, нужно сначала развести его в базовом растительном масле — обычном подсолнечном, оливковом, миндальном, персиковом, кокосовом, масле виноградных косточек, жожоба, зародышей пшеницы. Выбирайте то, которое лучше подходит для ваших волос. На 1 чайн. ложку базового масла — 3-5 капель лечебного эфирного.

* Если волосы жирные у корней и вы хотите быстро их отрастить, в масло жожоба добавьте по 5 капель масла розмарина, можжевельника и гвоздики с корицей.

* Если волосы сухие и есть перхоть, в масло зародышей пшеницы добавьте по 5 капель масла чайного дерева, герани и розмарина.

Такие маски для волос рекомендуется делать 1 раз в неделю, а для лечения — 2-3 раза. Эти процедуры делают волосы блестящими, послушными, сильными. Результаты будут видны уже через 2-3 недели.

Другие эфирные масла

Масло бергамота нормализует работу сальных желез, устраняет жирность корней волос.

Масло гвоздики ускоряет рост волос.

Масло герани нормализует работу сальных желез, препятствует жирности волос, устраняет перхоть.

Масло грейпфрута нормализует секрецию сальных желез, хорошо помогает при жирных корнях волос.

Масло иланг-иланг восстанавливает ломкие, истонченные, склонные к выпадению волосы, помогает при расслаивании ногтей.

Масло корицы ускоряет рост волос.

Масло лимона — прекрасное средство от перхоти, придает волосам жизненные силы.

Масло мелиссы нормализует секрецию жирных волос, повышает их тонус, предотвращает склеивание и грязный вид, устраняет перхоть, а также восстанавливает цвет губ.

Масло можжевельника ускоряет рост волос.

Масло чайного дерева помогает при лечении любых сыпей, зуда, перхоти, выпадения волос. Если капнуть на бородавку и заклеить пластырем, то через несколько недель бородавка исчезнет.

Масло эвкалипта устраняет перхоть, препятствует выпадению волос.

Масло пачули питает волосы, оно полезно для жирных волос, устраняет перхоть.

Масло пихты питает волосы, устраняет зуд, ускоряет рост волос.

Масло розмарина ускоряет рост новых клеток и волос, стимулирует кровообращение, раскрывает поры кожи головы, а также рассасывает рубцы и шрамы.

Е. С. Свиридова, врач-трихолог

От морщинок на лице надо протирать кожу минеральной водой. Она разглаживает морщинки, как бы обволакивает кожу пленкой, поддерживает ее свежесть.

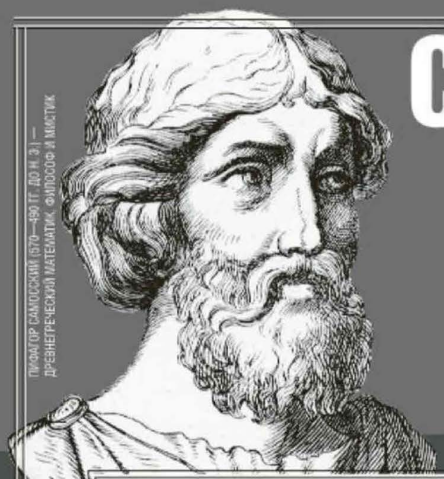
МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ, А ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ — 2-3 РАЗА. ЭТИ ПРОЦЕДУРЫ ДЕЛАЮТ ВОЛОСЫ БЛЕСТЯЩИМИ, ПОСЛУШНЫМИ, СИЛЬНЫМИ. РЕЗУЛЬТАТЫ БУДУТ ВИДНЫ УЖЕ ЧЕРЕЗ 2-3 НЕДЕЛИ.

Полезно знать

● **Для увядающей кожи.** Смешайте 1 ст. ложку любой муки, 50 г свежих дрожжей и 1/2 чайн. ложки сахара. Разведите эту массу 3/4 стакана минеральной воды и поставьте в теплое место на 2-3 часа. Вспенившуюся массу нанесите ровным слоем на лицо. Через 20 минут смойте маску теплой минеральной водой и нанесите питательный крем. Повторяйте процедуру 2-3 раза в неделю в течение месяца.

● **Питательная маска для всех типов кожи.** 1 ст. ложку пшеничной муки разведите крепким настоем зеленого или черного чая до густоты сметаны, добавьте взбитый желток и тщательно размешайте. Нанесите смесь на очищенную кожу лица, шеи и зоны декольте. Через 15-20 минут смойте маску теплой водой и смажьте кожу питательным кремом.

● **С наступлением холодов** кожа часто теряет эластичность, шелушится и краснеет. В этом случае поможет питательная маска из клюквенного сока. Смешайте половинку желтка, 1 ст. ложку клюквенного сока и 1 чайн. ложку сметаны. Нанесите на лицо на 15 минут, смойте, а затем сделайте чайный марлевый компресс. Такие маски можно делать 2-3 раза в неделю, курс — 10-12 масок.



ПИФАГОР САМОССКИЙ (570—490 ГГ. ДО Н. Э.) — ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ МАТЕМАТИК, ФИЛОСОФ И МИСТИК

СКОЛЬКО СТОИТ ДАТА ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ?

Тайный архив Пифагора открыт!

1 ЗАПИШИТЕ ЧИСЛО И МЕСЯЦ ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ В ВИДЕ ЧЕТЫРЕХЗНАЧНОГО ЧИСЛА: ЭТО ВАШЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО РОЖДЕНИЯ

Впишите получившееся число:

Пример: 14 июля = 1407

2 К ВАШЕМУ СЧАСТЛИВОМУ ЧИСЛУ РОЖДЕНИЯ ПРИБАВЬТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗА НИМ ПОРЯДКОВОЕ ЧИСЛО

Впишите получившееся число:

Пример: 1407 + 1408 = 2815

3 К ПОЛУЧЕННОМУ РЕЗУЛЬТАТУ ПРИБАВЬТЕ 9

Впишите получившееся число:

Пример: 2815 + 9 = 2824

4 РЕЗУЛЬТАТ РАЗДЕЛИТЕ НА 2

Впишите получившееся число:

Пример: 2824 : 2 = 1412

5 ВЫЧТИТЕ ИЗ РЕЗУЛЬТАТА ВАШЕ СЧАСТЛИВОЕ ЧИСЛО РОЖДЕНИЯ

Впишите получившееся число:

Пример: 1412 – 1407 = 5

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ ДРУГОЕ ЧИСЛО?

Сожалеем. Попробуйте в другой раз!

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ 5?

Вам невероятно повезло!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ*

1 500 000 РУБЛЕЙ!

01625714

03.7634.68.79.1

На правах рекламы.

ЗВОНИТЕ НЕМЕДЛЕННО!

8-800-200-96-27

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ

18+

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 12.11.12 ПО 15.02.13 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 500 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ, ЛОТЕРЕЕЙ ИЛИ ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО 5. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ КЛИЕНТЫ, ПРИСЛАВШИЕ СВОИ ОТВЕТЫ (ПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЕ), ПОЛУЧАЮТ НАБОР ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ. УЧАСТНИКИ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОГО ВСЕМ ПОЗВОНИВШИМ ПО УКАЗАННОМУ ТЕЛЕФОНУ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 500 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ ИЗ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО ОРГАНИЗАТОРОМ КАТАЛОГА (ПО ТОВАРНЫМ ГРУППАМ 04.8234.333.79.1, 04.9235.333.79.1), ПОЛУЧАЮТ ВЕЩЕВОЙ ПОДАРОК (ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА; В РАССЫЛКЕ МОЖЕТ ИМЕНОВАТЬСЯ «ПРИЗ»): МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИЗА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ДАННЫЙ ПРИЗ – БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЗАКАЗ КЛИЕНТА. СТОИМОСТЬ ПРИЗА ВКЛЮЧЕНА В СТОИМОСТЬ ЗАКАЗАННЫХ ТОВАРОВ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА («ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ») БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.02.13 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 11.02.13 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 500 000 РУБЛЕЙ – МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ФОРМЕ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА. ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ВЫПЛАТОЙ 1 500 000 РУБЛЕЙ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ. ЗАПРОСИВШИМ КАТАЛОГ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. СОТРУДНИКИ ООО «ПОЧТА СЕРВИС», ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ, НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ГРАЖДАНЕ И ГРАЖДАНЕ ДРУГИХ ГОСУДАРСТВ (НЕ ГРАЖДАНЕ РФ) НЕ ИМЕЮТ ПРАВА УЧАСТВОВАТЬ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ И ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПРИЗЫ. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР: ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8., ОГРН 1057748621115. ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-96-27.

РЕКЛАМА МУСТО

Мы подожгли бумажные шарики и стали смотреть на тени, которые появились на стене...

Однажды я приехала в гости к подруге и решила заночевать у нее. На дворе январь, время праздников и святочных гаданий. Мы долго болтали на кухне. Глянули на часы — время далеко за полночь. Но спать не хотелось, и подруга предложила погадать. Честно говоря, не хотелось заглядывать в будущее, однако поддалась на уговоры. Мы скатали в плотные шары по целому листу газеты, выключили свет, положили шарики на тарелки и сели у стены. Затем подожгли один шарик и стали смотреть на тень, которая падала на стену. Первой гадала подруга. Ее шар долго тлел, не образуя ярких очертаний. Потом стал потрескивать, и на стене вдруг появилась четкая фигура лежащей черной кошки. Секунд пять она оставалась неподвижной, а потом по ней, от хвоста к грудке, проскакал комочек, похожий на котенка. Когда он оказался на ее грудке, кошка склонила голову к малышу, и они вмиг превратились в холмик. Шар тут же потух.

Мой бумажный прорицатель вспыхнул мгновенно, рисуя на стене странные образы, и тлел. Мы не понимали рисунков. Потом увидели резко очерченный квадрат, а в нем сердечко, через пару секунд превратившееся в пепел. Это почему-то так напугало нас обеих, что мы наперегонки побежали к выключателю. Вспыхнул свет. На столе стояли закопченные блюдца — и все! Мы с облегчением вздохнули, но, укладываясь спать, еще долго обсуждали, что все это могло значить. Но мы и подумать не могли, что нагадали себе...

Через полгода умерла мама подруги. На похоронах подружка обернулась ко мне и прошептала: «Это все!» А через пару месяцев она погибла при невыясненных обстоятельствах. Так и похоронили рядышком — маму и дочь. Вот почему тогда привиделись кошка с котенком и холмик, который остался от теней. А мое гадание тоже сбылось. Я так и не встретила свою любовь — не то что неземную, даже обычную влюбленность не испытала. Познакомлюсь с человеком, но никаких чувств. Словно сердце заковано в рамку. Надеюсь, что когда-нибудь все изменится в моей жизни. Но гадать больше не стану, потому что даже крохотная информация о грядущем может стать непосильной ношей.

М. Ф., Нальчик, КБР

В ХОРОШИХ СКАЗКАХ ВСЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ХОРОШО, А В ПЛОХИХ — ЧЕСТНО...

Знаете ли вы, что...

В Крещение принято рано утром проводить ритуал оберега на свой дом и всех членов семьи. Вам понадобится обыкновенный мелок, он может быть любого цвета, но лучше всего подойдет белый. Утром, очень рано, как только встанете с постели, перекреститесь трижды, возьмите мелок и нарисуйте крестики в незаметных местах по квартире так, чтобы в глаза не бросались. Проговаривайте при этом слова: «Крестом страждем, крестом напасти побеждаем». Обязательно начертите крестик на входной двери. Также можно начертить крестики на оконных рамах, на стенах с улицы. По поверью ваш дом будет защищен от негатива весь год.

Такой случай

Денег хватило на машину

Киевлянка Ирина Н. мечтала о собственном автомобиле, но семейные доходы не позволяли ей такую роскошь.

Мечта сбылась после рождения первенца Илюшки. Если у среднестатистической кормящей матери вырабатывается от 1,5 до 2 литров молока в неделю, то Ирина вынашивала за неделю 11 литров. Находчивая женщина тут же развернула молочный бизнес. Она продала почти полтонны лишнего грудного молока — по 20 долларов за литр. За три года кормления грудью собственного ребенка выручила 9500 долларов. Их хватило на оплату водительских курсов и покупку хорошей машины. Феноменальная способность организма досталась Ирине в наследство от мамы и бабушки.

Покойная Мефодиевна приходила в ту ночь и показала, где деньги лежат...

У Мефодиевны было двое взрослых сыновей — хорошие парни, но любители выпить. После смерти матери в материнском доме появлялись изредка, приводили покупателей, но никак не могли продать дом. А ключи от их дома на всякий случай были у меня. Однажды мне пришлось ночевать в этом доме. Старушку я знал давно, а тут приехал к другу на юбилей, народу собралось много. Вот и решил отправиться с дом Мефодиевны. Ближе к часу ночи, когда кончилось застолье, пришел я в пустой дом и завалился на койку. И вдруг... шаги. Дверь в комнату, где я лежал, была закрыта, но не заперта. Она со скрипом открылась, и в дверном проеме я увидел... Мефодиевну. Не обращая на меня внимания, она подошла к стене и сунула руку в щель под нижним бревном, где был прибит плинтус. Словно проверила что-то. И тем же манером ушла. Придя в себя, я оделся, вышел во двор и до рассвета просидел на лавочке. На следующее утро я рассказало сыновьям Мефодиевны о своем ночном видении. Мы вошли в ту комнату, где я видел призрак. Видим: плинтус оторван. Один из сыновей сунул туда руку и... вытащил сверток с деньгами. Братья их тут же поделили. Очевидно, старушка боялась, что сыновья их пропьют, потому и прятала. К чести братьев надо сказать, что эти деньги они не пропили, а отдали своим женам. Выходит, Мефодиевна специально приходила в ту ночь, чтобы показать, где лежат деньги.

О. Протасов, Пермь

Это нечто описывало вокруг меня круги...

Я отправился в лес за грибами и дал себе зарок — каждые пять минут ориентироваться в пространстве. Поначалу так и было: останавливался, смотрел, где я. Но потом грибов стало больше, я не успевал срезать один, как замечал другой. Так и заблудился. Самое страшное началось, когда я услышал хруст веток и четкие шаги за спиной. Кабан? Слышал, что в нашем лесничестве они есть. Какое-то время я просто стоял спиной к дереву с ножом наготове и слушал, как это нечто описывает вокруг меня круги... Шорохи были так близки, что от страха залез на дерево. Я чувствовал на себе чей-то пристальный взгляд. Когда стемнело, большие светлые глаза смотрели на меня. Угадывался силуэт низенького человека с палкой, ростом 120-140 см. Он с любопытством разглядывал меня. Дождавшись рассвета, я спрыгнул с дерева и бросился бежать подальше от этого места и выбежал на знакомую поляну. Может, я повстречался с лешим?

Аркадий Юдин, Серпухов

Думай, думай

Кого позвать, кого оставить?

* Лучше всего приглашать нечетное количество гостей. При этом числа 13 стоит по возможности избегать. Во время Тайной вечери за столом сидело 13 человек — Иисус и 12 его учеников. После этого застолья Иуда предал Иисуса. Наши предки считали, что любой из участников такого застолья может опасно заболеть или даже погибнуть!

* Древняя традиция велит здороваться с гостями только после того, как они перешагнут порог. При этом нужно обязательно закрывать входную дверь, чтобы через нее не ушли добрые чувства и хорошее настроение.

* Защититься от мрачных мыслей и ссор поможет скатерть красного или голубого цвета. Считается, что именно эти цвета оберегают от притока негативной энергии. Даже если не вся скатерть голубая или красная, а хотя бы рисунки и узоры, есть вероятность, что застолье пройдет без выяснения отношений.

* Еще более действенным средством для воцарения мира, покоя и дружелюбия во время трапезы станет... букетик из любой лечебной травы, поставленной в центр стола. Подойдут зверобой, тысячелистник, мята, ромашка.

* Лишняя ложка на столе притягивает нахлебников, а вилка или нож могут спровоцировать отрицательные эмоции, а также помешать симпатии между людьми, собравшимися за столом.

Новогодние приметы

Встречайте праздник с денежкой в кармане

В правом кармане одежды в новогоднюю ночь обязательно должна находиться денежная купюра. Желательно, чтобы это была немятая десятка, а еще лучше — тысячная купюра. Тут сразу два полезных момента: во-первых, после новогодних праздников у вас останется заначка и вы доживете до зарплаты или пенсии безбедно, да еще и на рождественский стол останется. Во-вторых, чем больше денежка, тем больше она притягивает достаток в ваш дом. Деньги идут к деньгам! Знакома такая поговорка?

Встречайте Новый год в обновке

Новая одежда помогает с первых дней наступившего года настроиться на успех. И он вернется к вам в течение года в приумноженном виде.

Отдайте долги и спите спокойно

До наступления темноты 31 декабря надо отдать все долги, иначе будете в долгах весь следующий год.

31 декабря и 1 января нельзя:

* отказывать в гостеприимстве — в доме не будет денег;
* бить посуду — к ссорам;
* ссориться за праздничным столом — к несчастью;
* оставлять новогодний стол пустым — к бедности и голоду;
* выкидывать остатки еды с новогоднего стола — прогоните удачу.

Что обязательно надо сделать 31 декабря

* Купите новый веник, украсьте его красной лентой и поставьте в угол кухни метелкой вверх — это отпугнет всякую нечисть.
* Приберите в доме и выбросьте весь старый хлам и мусор.
* Повесьте хвойный венок на входную дверь своего дома.
* Накройте богатый стол, постелите белую скатерть — белый цвет привлечет удачу в ваш дом.
* На каждый угол стола под скатерть положите по желтой монетке.
* За час до прихода гостей зажгите в каждой комнате по церковной свече.
* Попросите прощения у всех, кого обидели, и забудьте свои обиды.
* Загадайте желание под бой курантов.
* Оставьте бокал вина и ложку салата для домового на кухне.

Как там, у них? *Авось пригодится*

В гости — с подарками!

ЧТО НЕ ПРИНЯТО ДАРИТЬ В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА.

Есть вещи, которые не принято дарить в разных странах.

Что нельзя дарить в Японии. Вручая что-либо японцу, не стоит ждать, что он сразу начнет разворачивать подарки и смотреть. Не считайте это неуважением к себе, просто в Стране восходящего солнца так принято. Считается, что таким образом японец проявляет заботу прежде всего о вас. Ведь ваш презент может оказаться очень скромным или вообще неуместным. Именно поэтому воспитанный японец никогда не станет открывать коробки при гостях. Японец никогда не примет в подарок вещь или предмет, количество которых четыре или десять, поскольку эти слова на японском звучат очень похоже на слова «смерть» и «боль». Суеверия в Японии, связанные с этими числами, настолько сильны, что во многих зданиях этих этажей просто нет. Свой презент можно преподносить в любой оберточной бумаге, кроме белой. Белый цвет в Японии — цвет траура.

Что нельзя вручать жителям Китая. В Поднебесной за много веков сложилась традиция отказываться от подарков, непринятно его принимать сразу и без колебаний, поэтому если от вашего презента будут отказываться, проявите настойчивость, дабы отдать дань уважения традициям. В Китае, в отличие от Японии, подарок можно раскрывать сразу. Кроме этого, в Китае очень популярны парные предметы. Дело в том, что парные вещи в этой стране символизируют гармонию. Цветы на праздники приносить не принято, вместо цветов можно принести что-нибудь сладкое. Белый цвет, как и в Японии, символизирует траур. Четыре тоже нежелательное число.

Арабский мир. В арабских странах нельзя восхищаться обстановкой квартиры или понравившейся вещью, потому что хозяин будет обязан подарить ее вам. Нельзя вручать или приносить на праздники алкоголь, вещи, сделанные из свиной кожи, или вещи, на которых есть изображение человека или собаки. Нельзя дарить что-либо жене хозяина дома — в арабских странах это считается неприличным. Детям можно преподнести сладости.

Во Франции один из лучших подарков — алкоголь, причем алкоголь, сделанный не во Франции, а вот к своим маркам алкоголя французы относятся достаточно прохладно. Во Франции также не принято замужним дамам дарить духи — это может сделать только ее супруг.

В Германии вообще не принято ходить в гости с пустыми руками, с собой нужно обязательно что-то взять. Самые популярные подарки в Германии — недорогие сувениры. Особенно ценятся сувениры, сделанные своими руками или привезенные из-за рубежа.

Для христиан, и не только

Да будет воля Твоя...

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ СВЯЩЕННОСЛУЖИТЕЛЬ ОТЕЦ АМВРОСИЙ.

ПОЧЕМУ НЕ ТЛЕЮТ МОЩИ НА АФОНЕ?

Слышал, что больше всего нетленных мощей находится на Афоне. Есть ли научное объяснение этому феномену?

Михаил Поземов, Тверь

У монахов знаменитого Афонского монастыря есть интересная традиция. Когда один из братии умирает, его тело помещают во временное захоронение и ждут несколько лет: будут останки разлагаться или нет? Если они останутся нетленными, то преставившегося монаха причисляют к лику святых. Ученые находят другое объяснение. Что такое святая жизнь на Афоне? Это обязательное соблюдение всех постов, то есть строгая диета, плюс постоянная работа на свежем воздухе. В условиях уникального микроклимата — минимальная влажность, хвойные леса, каменистая почва — человеческий организм закаляется, получает такой мощный энергетический заряд, что при жизни как бы кристаллизуется, твердеет изнутри, поэтому после смерти период разложения растягивается на долгий срок. Если же человек позволял себе излишества, отлынивал от работы, не соблюдал суровый монастырский устав, то его организм не проходит закалки, а бренное тело быстро становится жертвой тления.

ИСПОВЕДОВАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОЙ ДЕНЬ?

Хотела бы исповедаться. Слышала, что перед этим нужно держать пост. Подскажите, каким он должен быть и сколько длиться? Исповедоваться можно в любой день?

Е. Батайкина, Н. Новгород

Исповедоваться можно и без подготовки (поста), но тогда вас не допустят к причастию. Если же рассчитываете после исповеди причаститься, то нужно поститься 4-7 дней. Беременные и кормящие женщины постятся не полностью, с послаблениями. И исповедь может быть в любые дни во время службы.

КАК ОТНОСИТЬСЯ К ПРОРОЧЕСКИМ СНАМ?

Дело в том, что мне приснился сон, в котором неизвестный голос предсказал несчастье близкому человеку. Самое ужасное, что такие сны зачастую становятся явью. Не знаю, что предпринять, чтобы этого не случилось. На душе постоянная тревога.

Елена Ивановна, Сочи

Во сне наша воля ослабляется и подчиняется подсознанию. Духам злобы легче завладеть ослабленным сознанием человека во сне, внушить ему различные мысли, чтобы всячески отвратить от Бога. Св. Симеон Новый Богослов пишет: «Чем душа занята и о чем она говорит наяву, о том мечтает или философствует она и во сне...» Сновидениям лучше не верить, чтобы через внимание к ним не потерять мира душевного. Несколько советов об отношении к сновидениям.

* Если сны побуждают нас к добру — они от Бога.

* Если сон не касается чего-то важного — не обращайте на него внимания.

* Если сон соблазняет на грех или вызывает страх, тревогу, отчаяние — это сон от дьявола.

Чтобы уберечь себя от ночных искушений, читайте перед сном псалом 90, молитву «Да воскреснет Бог...», вечернее молитвенное правило. Молитесь Господу об избавлении от всякого рода сновидений.

Человек нервничает не на нервной почве, а на греховной. Если покаяться в грехах, то после исповеди наступает душевный мир и покой.

МОЖНО МОЛИТЬСЯ ЗА ЛЮДЕЙ ДРУГОЙ ВЕРЫ?

Может ли православный во время домашней молитвы просить Бога за людей другой веры (католиков, лютеран)? Как это правильно делать?

Т. Дягилева, Воронеж

Если эти люди вам близки и дороги, вы, конечно же, можете за них молиться. Не ищите «правильных» слов, обращайтесь к Богу своими словами.

ОТЕЦ ЧУВСТВУЕТ ПРИБЛИЖЕНИЕ СМЕРТИ?

Недавно отец мне сказал, что чувствует, как за ним «ходит» какая-то тень, и очень переживает по этому поводу. Я ему посоветовала выпить крещенской воды и не думать об этом. Но он уверен — это приближение смерти. Неужели такое бывает?

Валентина, Пермь

Да, бывают такие моменты в жизни людей, когда они чувствуют, что приближается последний день земного бытия. В житиях многих святых мы читаем о том, что они готовились к своей блаженной кончине. Господь им открывал. Может, и вашему отцу Бог подсказывает, что пора готовиться. Главное, помнить, что смерть — это не трагедия и не конец. Это лишь дверь, переход от земной жизни, полной скорбей и лишений, в жизнь, где нет скорбей и горестей. Нужно обязательно, если есть силы и возможность, пойти в храм, покаяться в своих грехах, пособороваться и причаститься. Если у отца нет сил пойти в храм, можно пригласить священника домой.

Два года возле меня мелькала тень мужа...

Уже прошло два года с тех пор, как умер муж, но лишь недавно перестала ощущать его присутствие рядом. Все время возле меня мелькала тень, а вечером, когда ложилась спать, слышалось дыхание. Я не боялась, а просто желала спокойной ночи и старалась уснуть.

А вот еще история, мне ее рассказала тетя. Моя мама умерла, оставив пятерых детей. Старшей сестре было 14 лет, а мне, самой младшей, 1 год 3 месяца. После похорон тетя, мамина сестра, стала думать, что делать. Меня и сестру согласились удочерить две обеспеченные бездетные семьи. А остальных двух сестер и брата собрались отправить в детдом. Тетя не находила себе места, размышляя, как поступить и где детям будет лучше. Пока однажды во сне к ней не пришла наша мама. Она попросила: «Не разлучай детей. Сына я заберу, а ты девочек оставь себе». Так решилась наша судьба. Наш пятилетний брат Валентин скоро умер, а мы остались с тетей. Когда старшие сестры вышли замуж, я поселилась у одной из них. Вот так покойная мама помогла сохранить нашу семью.

Маргарита Эвальдовна Мозер, х. Бабиче-Кореновский, Краснодарский край

Бог в помощь

Икона святой целительницы Матроны

ИСЦЕЛЯЕТ ОТ РАЗНЫХ НЕДУГОВ И СПАСАЕТ ОТ СМЕРТИ.

МОЛИТВА

О блаженная мати Матроно, душею на небеси пред престолом Божиим предстоящи, телом же на земли почивающи, и данною ти свыше благодатию различныя чудеса источающи. Призри ныне милостивным твоим оком на ны, грешныя, в скорбех, болезнех и греховных искушениих дни своя иждивающия, утеши ны, отчаянныя, исцели недуги наши лютыя, от Бога нам по грехом нашим попущаемыя, избави нас от многих бед и обстояний, умоли Господа нашего Иисуса Христа простити нам вся наша согрешения, беззакония и грехопадения, имиже мы от юности нашея даже до настоящаго дне и часа согрешихом, да твоими молитвами получивше благодать и велию милость, прославим в Троице Единаго Бога, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе А. П. Богаевой из Читинской обл.

Кошмарики

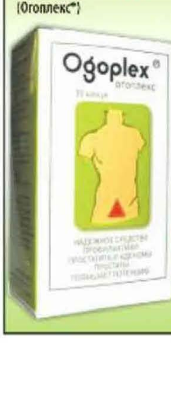
Потерял супругу по пути на курорт

Торопившийся на черноморский курорт 65-летний житель Воронежской области, страдающий склерозом, потерял по дороге собственную жену.

Супружеская пара ехала на море на личном автомобиле. Проезжая небольшой городок, они решили отдохнуть и перекусить в закусочной. После отдыха пенсионер снова отправился в путь, но, проехав километров 200, почувствовал, что ему чего-то не хватает. Оказалось, что все это время мужчина ехал один. Тем временем брошенная супруга без документов, денег и телефона в панике металась в поисках мужа. В итоге она обратилась за помощью к полицейским. К счастью, вскоре на полицейский пост позвонили и сказали, что за 200 километров от них какой-то пенсионер ищет свою жену. Дальше супружеская пара отправилась уже вместе.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)



Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины.

Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

БАД. СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА. Ярославль (4852)30-30-10, (4852)50-12-92, (4852)41-34-00, Казань (843)544-61-83, (843)202-46-32, (843)261-03-64, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-25-27, Ставрополь (8652)24-11-66, (8652)35-45-83, (8652)55-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-05-06, (383)216-34-56, (383)221-55-44, (383)238-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)94-90-94, Пермь (342)229-37-00, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-03, Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю». Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Мамцева К. Х. Заказ вы получите по почте наложенным платежом. На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя.

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ___ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ___ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60). Вы оплачиваете почтовые расходы.

ИП Мамцев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056 361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Реклама

С миру по новости

Поплачь для настроения!

В Санкт-Петербурге открылся бар для плакс. Называется он «Хорошее настроение». Для любителей порыдать здесь имеются темные углы с уютными диванчиками, на столиках разложены «средства слезотечения» — чеснок и вода с перцем, а барная стойка заставлена стеклянными стаканами для швыряния в стены. Хозяин бара утверждает, что ежедневно его заведение посещает более десяти человек, самые разгневанные и плаксивые из них, естественно, женщины.

В новогоднем салате самый страшный овощ – это водка. Никогда не знаешь, сколько нарезать.

Знаете ли вы, что...

● Пельмени — это не только вкусная, полезная и здоровая еда, но и один из основных атрибутов мужской независимости от женского ига.

● В Сибири зима считается начавшейся, когда мужики, выходя на балкон покурить, надевают кроме трусов шапку-ушанку.

● Если вы уронили на ногу гирю и произнесли цензурные: «Ой! Больно!» — значит, вам ни фига не больно!

● Украинская бабочка-капустница за свою короткую жизнь может надкусить более пятидесяти кочанов российской капусты.

● За праздники мы съедаем 40-45 тонн оливье. Такое количество могли бы перевезти 5 КамАЗов.

Народные приметы

В уже звенит!

Ударили морозы, валит снег — к началу прокладки траншеи.

Звенит в одном ухе — к исполнению желаний. Звенит в обоих ушах — выключайте надоедливый будильник и вставайте.

Пыль и паутина висят в воздухе — к возвращению супруги из отпуска.

Если навстречу попадется женщина с пустыми ведрами — значит, в доме снова отключили воду. Если с ведрами, полными керосина, — отключили свет и газ. А если с ведрами, полными бензина, — всенепременно проверьте, не от вашей ли машины она идет.

Если черви, заготовленные для рыбалки, за ночь расползутся по квартире — быть крупному семейному скандалу.

Если все кошки, перебегающие дорогу, черные — значит, рядом жгут автопокрышки.

Если соседская собака всю ночь не переставая воет на луну и не дает вам спать — значит, небо этой ночью безоблачное, с утра выглянет солнышко, и потому от ясной погоды у вас утром случится отличное настроение.

Если под вечер собирается туман — значит, на многих объектах утром не хватит краски, кафеля, бензина, кирпича и многого другого.

Как стать бородатым?

Канадская трикотажная компания выпустила оригинальную шапку — теперь каждый мужчина со слабой растительностью может почувствовать себя настоящим бородачом. Вязаная шерстяная борода не только украсит ваше лицо, но и согреет в холода. Кстати, ее можно спрятать под шапку, так что новинку теоретически могут носить и хрупкие девушки. Стоит шапка 1200 в пересчете на рубли.

Крути педали, ученик!

В Италии появилась «школа на педалях». В одном из лицеев в большом зале установили 18 велосипедов, похожих на тренажеры в фитнес-клубах. Движение педали приводит в действие генератор, который преобразует энергию движения в электричество. Все велосипеды подключены к общему аккумулятору. Прежде чем сесть на велосипед, каждый ученик вставляет в счетчик персональную электронную карточку. На нее заносится информация о количестве произведенных ватт-часов. Если во время урока учитель должен использовать кинопроектор или телевизор, он обращается к ученикам: нужны 200 ватт-часов. С различных карт снимают необходимый энергетический кредит. Кто подарит школе больше так называемых энергокредитов, получает премию. Это может быть бесплатный билет в кинотеатр, на стадион, бесплатная загрузка компьютерных программ или книги и музыкальные диски.

Спорт в нашей жизни

РОССИЙСКИЕ спортсмены-аквалангисты установили новый рекорд, достойный Книги рекордов Гиннесса. Они отрезали и продали 556 метров медного кабеля, пролегавшего на глубине 128 метров.

НА СОРЕВНОВАНИЯХ по лыжам первым к финишу пришел лыжник под номером 13. Вторым к финишу пришел медведь... Поиски остальных лыжников продолжаются.

СРОЧНО в номер! Попавшая в бассейн пиранья сделала из мужской ватерпольной команды женскую.

НА ЧЕМПИОНАТЕ мира по жидким видам спорта на дистанции 0,5 литра залпом весьма удачно выступил наш земляк Иван Нехилых, упав к финишу первым.

Намотай на ус!

АТАС, ГОЛОЛЕД!

ДЕЙСТВУЮТ ЛИ НА САМОМ ДЕЛЕ НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ГОЛОЛЕДОМ?

Вот какие методы были собраны в ходе опроса друзей и знакомых:

* приклеить к обуви медицинский пластырь и поролон;
* обработать основание ботинок лаком для волос;
* приклеить к подошве клочки шерсти собаки;
* намазать обувь клеем и присыпать песком;
* приклеить к ботинку наждачную бумагу;
* натереть подошву смесью тертого картофеля с кожурой;
* ходить с лыжными палками;
* нагреть подошву ботинка, а когда она станет мягкой, воткнуть в нее мелкие камешки, болтики и гаечки;
* носить носки поверх сапог.

Испытательным полигоном был выбран каток, испытателем — наш корреспондент.

Проверки начались с самого простого: подошву от души полили лаком для волос. Слегка одурманенный запахом, испытатель сделал несколько шагов по льду... и сразу же заработал свой первый синяк. Тут же было решено перейти к экологически чистым методам.

Натереть подошву свежим картофелем оказалось не так легко: на морозе овощ замерз и постоянно норовил выскользнуть из озябших пальцев. Справившись с «обувной теркой», корреспондент в порыве осчастливить человечество важным открытием в красивом «прокате» вылетел на лед. Однако «маленький шаг для человека» не стал «огромным прыжком для человечества». Скользящие способности ботинка от обработки овощами не уменьшились.

Украшение из приклеенного на подошву крест-накрест лейкопластыря не принесло значимых результатов. Парень даже не успел приступить к проверке: медицинский аксессуар не выдержал морозов и сразу же отклеился от обуви.

Решив не сдаваться, экспериментатор сразу же перешел к испытанию поролона. Смирившись с косыми взглядами прохожих, он приладил губку к подошве. Однако это усовершенствование только помогло обуви скользить по льду. Впав в детство и забыв о своей миссии, корреспондент сделал несколько кругов по катку.

После этого решили перейти к «тяжелой артиллерии». Намазанную клеем подошву посыпали песком. Народная мудрость помогла, но ненадолго. Уже через три минуты журналист, несмотря на свой юный возраст, стал воплощением другой народной мудрости — с него в буквальном смысле сыпался песок.

Рискуя собственным здоровьем и вызывая сильный интерес со стороны противопожарной охраны, испытатель расплавил подошву, поджигая направленную на ботинок струю уже бесполезного лака для волос. После этого он оснастил обувь болтами, гайками и шурупами. Результат не вдохновил: устойчивости, конечно, прибавилось, однако страх, что какой-нибудь особо пронырливый гвоздь вопьется в ногу, не позволял наслаждаться прогулкой.

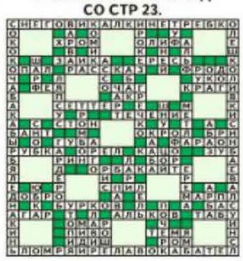
Наклеенная на подошву собачья шерсть также не удовлетворила требовательного испытателя. После того, как его ноги стали волосатыми, экспериментатору постоянно хотелось обнюхать ближайший столб и срочно отправиться на поиски Кольца всевластия.

Итог исследователь народной мудрости приступил к последнему испытанию. Подошва, оснащенная наждачной бумагой, продемонстрировала чудеса устойчивости. Несмотря на усердные попытки ее дискредитировать, эта конструкция выдержала и попытку скольжения с разбега, и шаг «елочкой».

Возблагодарив небеса, корреспондент с чувством выполненного долга и со вздохом облегчения наконец свалил с испытательного «гололедрома».

Мама одного ребёнка наивна и неопытна. Как новобранец в армии. Мама двух детей спокойна и уверенна, как дембель. Мама трех детей — это спецназ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР 23.



Тосты

Пусть мир вломится в ваш дом и воры украдут ваши долги.

Пусть карманы ваших джинсов станут магнитами для стодолларовых купюр.

Пусть любовь липнет к вам и пусть смех нападет на ваши губы.

Пусть одежда ваша пахнет успехом, как дымящиеся покрышки, и пусть счастье ударяет вас по лицу, и пусть слезы будут слезами радости.

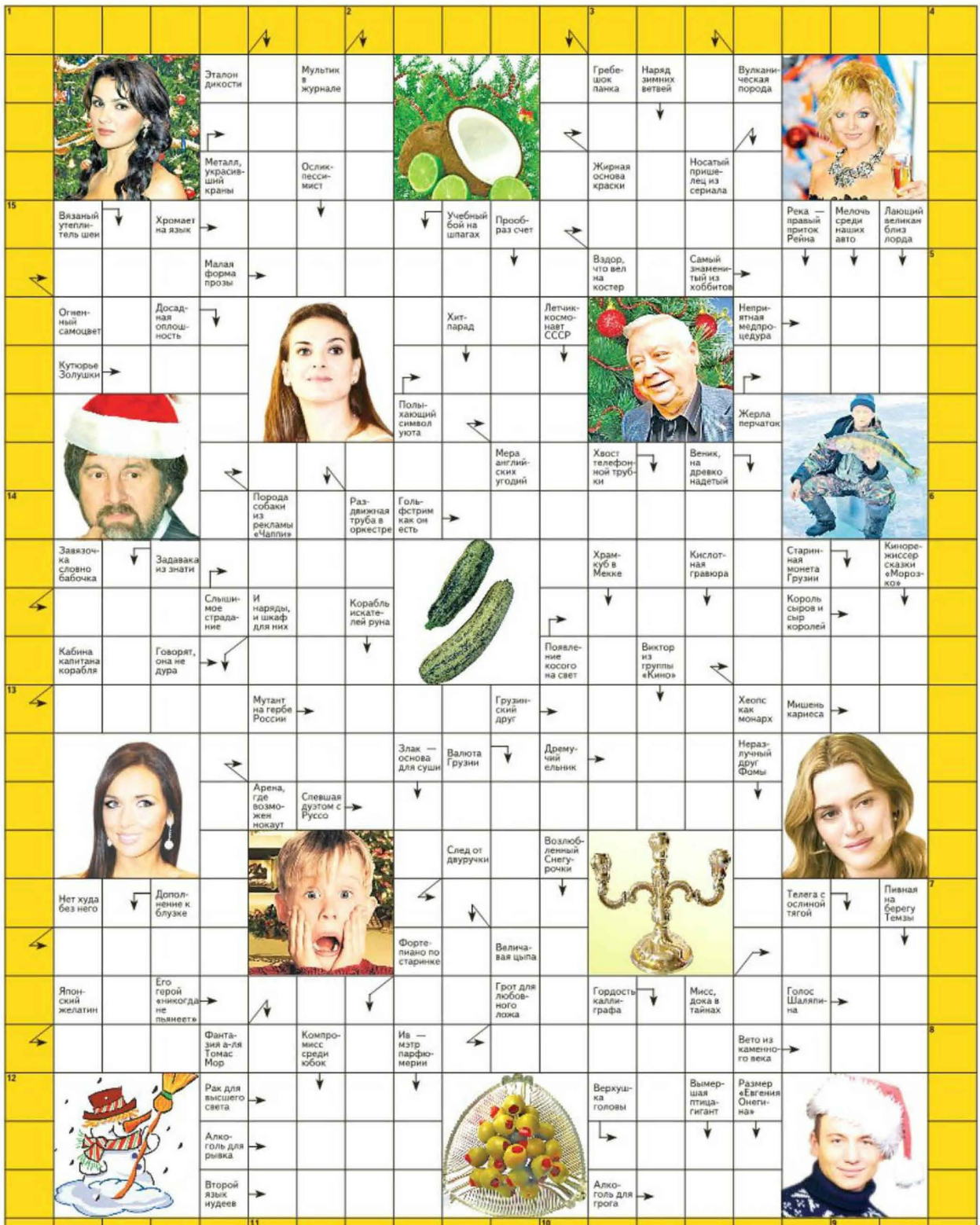
Пусть проблемы, которые у вас были, забудут адрес вашего дома.

Пусть 2013 год будет лучшим годом в вашей жизни!

Давайте выпьем, чтобы в наступившем году вокруг вас была стрельба, но только шампанским, точно в цель и с близкого расстояния.

МАНДАРИН, САЛАТ И ЁЛКА

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.



Гороскоп с 26 декабря по 8 января

Не жалей, что было, не гадай, что будет, береги, что есть!

ОВЕН В Италии перед Новым годом принято выбрасывать из окон на улицу старые вещи, китайцы выметают сор из дома — это символизирует начало новой жизни и освобождение от проблем. Советуем вам очистить голову от старых мыслей и начать 2013 год с чистого листа. О здоровье. Берегите горло! Свитер с воротом, шарф, платок — вот несложная профилактика от простуды. На всякий случай рецепт от кашля. Смешайте 2 тертых яблока, 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку тертого лука. Принимайте 5-7 раз в день по 1 чайн. ложке, не запивая водой.

ТЕЛЕЦ Трудолюбия и упорства вам не занимать. Другой вопрос — то ли поле вы так старательно вспахиваете? Действуйте согласно немудреному совету: не жалей, что было, не гадай, что будет, береги, что есть. В холодные зимние дни хорошо взбодриться и согреться поможет имбирь с медом. Натрите корень имбиря, 1/2 чайн. ложки залейте стаканом крутого кипятка, добавьте мед, остудите и выпейте.

БЛИЗНЕЦЫ Вам нравится играть первую скрипку? Старайтесь, чтобы ваша мелодия была безукоризненной. Гипертонический криз не уложит вас в постель накануне Нового года, если измельчить 3 лимона, положить в банку, залить медом, настаивать 3 часа и ежедневно съедать по 1-2 ломтика. Смесь держите в холодильнике.

РАК Новый год уже дышит в форточку. Он пахнет по-особому: остро, сочно. Пахнет детством, радостью, умиротворением и ничегонеделаньем. Вот и позвольте себе расслабиться, ну а потом... Придется переосмыслить всю жизнь, себя, свое место в мире, поведение. Каждый день советуем регулярно выпивать стакан гранатового сока — это помогает похудеть, нормализовать артериальное давление, если оно начнет скакать.

ЛЕВ Забудьте о хандре и отчаянии, которое гложет последние дни вашу душу, ведь в глубине ее горит свет. Пусть хорошие люди, как светлячки, летят на него. Помните: кто сильнее светит, к тому и летят... А отчаяние крадет свет и гасит. Не позволяйте ему красть ваш свет, чтобы кто-то близкий не заблудился по пути к вам... Кстати, обратите внимание на свое зрение: чтобы улучшить его, прикладывайте к глазам мякоть тертых яблок 1-2 раза в день.

ДЕВА В новом году постарайтесь схватить счастье за хвост. Это не всегда будет получаться, но несколько счастливых мгновений в вашей жизни все же будет. Начинаете раздражаться? Идите на лестничную площадку! В течение 5 минут спускайтесь и поднимайтесь по ступенькам. Психологи считают, что это занятие хорошо успокаивает.

ВЕСЫ На вашем лице должна быть улыбка. Никому и ничему не позволяйте вывести вас из равновесия и испортить настроение. Тогда и весь грядущий год вы будете пребывать в отличном расположении духа. Чтобы без проблем пережить зиму, рекомендуем пить настой лимона с чесноком. Натрите на терке лимон с цедрой, добавьте натертую головку чеснока, налейте 0,5 л воды, настаивайте 3-5 дней. Процедите и пейте по 1/2 стакана ежедневно всю зиму и весну.

СКОРПИОН Когда-нибудь энергии, бьющей ключом, приходит конец. Сейчас такое время. Так что не пытайтесь объять необъятное! Затаитесь на время. Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: 4 плода хурмы порежьте и проварите, добавив 2-3 щепотки мяты. Принимайте по 1 ст. ложке натощак 3 раза в день.

СТРЕЛЕЦ Вы как зависший компьютер: экран светится, лампочка на системном блоке горит, но никаких процессов не происходит. Постарайтесь держать себя в руках и соблюдать диету. Если почувствуете дискомфорт в желудке, особенно вечером, перед сном, то вам помогут яблоки и мед. Порежьте мелкими кусочками 2 зеленых яблока, немного потушите их, добавьте 2 чайн. ложки меда. Полученное пюре съешьте перед сном.

КОЗЕРОГ Домашние дела будут делаться играючи, в доме — мир и благодать. Но может напомнить о себе сердечко. Рекомендуем регулярно 3 раза в день пить такой чай: вскипятите 0,5 л воды, через 1-2 минуты залейте ею 2 ст. ложки зеленого чая, настаивайте 3-4 минуты, добавьте щепотку ванилина и тычинку шафрана. Сахар кладите по вкусу, но полезнее, конечно, пить вприкуску с медом.

ВОДОЛЕЙ Не программируйте себя на болезни фразами типа: «У меня в печенках это сидит!», «Я схожу с ума от этого». Подсознание — вещь коварная, и обращаться с ним нужно очень осторожно. И не рассказывайте с упоением при каждом удобном случае всем подряд о своих «букетах» болезней. Чем подробнее и ярче такие рассказы, тем труднее организму справиться с этими недугами.

РЫБЫ Заранее спланируйте день для лени. Пусть никто и ничто не посмеет вам помешать бездельничать. Книжка, теплый плед, что-нибудь вкусненькое — и никакой работы! Полюбите одиночество. Поводом для постоянной раздражительности может послужить любой пустяк. Не распускайте нервы! Как только почувствуете, что начинается приступ ярости или гнева, налейте стакан воды, размешайте в нем 1 ст. ложку сахара и выпейте.

В следующем номере читайте:

✓ **Для тех, кому за...**

НЕФРОПТОЗ: ОПУЩЕНИЕ ПОЧКИ. ЧЕМ ЭТО ОПАСНО И ЧТО ДЕЛАТЬ?

✓ **Советы онколога**

ЧЕГО НАДО ОСТЕРЕГАТЬСЯ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ГРУДИ.

✓ **Для тех, кто больше лежит, чем ходит**

ВСЕ КОСТОЧКИ БОЛЯТ.

Запускать фейерверки нужно с умом!

Каждый раз в новогодние праздники приемные покои больниц переполняются жертвами салютов.

Причем люди больше страдают не от самих петард, а от несвоевременного обращения к специалистам. Самое страшное, если фейерверк попадает в лицо. Сколько было таких случаев: в глаз попадает искра от пиротехники или частичка от хлопушки. Человек приложит к глазу холодное и сидит терпит, надеется, что пощиплет и перестанет. А спустя несколько дней, когда боль становится невыносимой или начинает прогрессировать слепота, идет в больницу. Если в глазу начались необратимые процессы, спасти его нельзя, нужно удалять. Тут можно дать только один совет: если глаза пострадали от салюта, промойте их большим количеством воды, закройте стерильной повязкой — и срочно к врачу!

При ожогах других частей тела действовать нужно так: не протыкайте образовавшиеся волдыри, не бинтуйте туго рану и не смазывайте ее маслом или жирными кремами — они создают теплонепроницаемую пленку, и ожог усиливается. Если боль очень сильная, можно выпить любой анальгетик. И не забудьте сказать врачу, какие препараты вы принимали, чтобы вам не дали какое-то несовместимое лекарство.

Чтобы не испортить новогодние праздники ни себе, ни окружающим, будьте осторожны с фейерверками.

* Перед запуском тщательно изучите инструкцию.

* Прежде чем поджечь фитиль, убедитесь, где у изделия верх и откуда будут вылетать горящие элементы.

* Даже в шутку не направляйте фейерверки в сторону зрителей.

* Не бросайте горящие петарды в людей и животных.

* Не разрешайте детям запускать петарды.

* Не помещайте петарду в замкнутый объем: банку, ведро, бутылку.

* Не приближайтесь к горящей петарде ближе, чем на 5-10 метров.

* Не носите петарды в карманах, не разбирайте их.

* Категорически запрещается бросать фейерверки в костры.

* Если петарда не сработала, не пытайтесь проверить или поджечь фитиль еще раз.

* После того как фитиль подожжен, не держите изделие в руках.

Здоровья в Новом году!

Лариса Прокопьева
Президент фармацевтической компании «Эвалар»

Самое заветное желание каждого человека во все времена – оставаться молодым и здоровым. Пусть в наступающем году это пожелание окажется достижимым для каждого из вас. Мы желаем Вам новых сил и энергии, крепкого здоровья и прекрасного настроения. Новый год – это самый подходящий рубеж, чтобы оставить в прошлом все, что мешало жить, и отправиться навстречу новым открытиям и достижениям! Вести активный образ жизни, правильно питаться, сохранять молодость и красоту – словом, жить в ритме здоровья! А компания «Эвалар» всегда будет вашим верным другом и советчиком, помогающим выстроить свою, индивидуальную программу здоровья с помощью наших натуральных препаратов. Компания «Эвалар» выпускает их уже более 20 лет. И более 20 лет миллионы россиян выбирают наше качество, нашу марку, которая сегодня признана «Маркой №1 в России»*. Поэтому, выбирая натуральные лекарства и биологически активные добавки «Эвалар», Вы выбираете в спутники обновленной жизни положительные эмоции и позитивный настрой, делаете ярче свою молодость и продолжаете наслаждаться энергичной зрелостью, сохраняя активность, стройность и красоту.

Успехов Вам в наступающем году, хорошего настроения, крепкого здоровья, красоты и гармонии.

Эвалар

* Сертификат № [illegible]

На правах рекламы

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор
К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности
Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу
М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе
И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор
Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка
О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы
Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Тираж 196282 экз. Заказ 1284. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 26.12.2012 г. Подписано в печать 25.12.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 250132 экз.

16+